

ЮЛИЯ ДЕРДО  Juliaderdo
психолог, семейный психотерапевт

ОБНУЛИ ТРЕВОГУ ЗА 10 ДНЕЙ

© Lana_Samcorp / Shutterstock.com



Книга-марафон

ПРИНЯТЬ И ПРОЖИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ,
ВЫЙТИ ИЗ СТРЕССА, ОБРЕСТИ
УВЕРЕННОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ

Юлия Дердо

Обнули тревогу за 10 дней

«ЭКСМО»

2020

Дердо Ю.

Обнули тревогу за 10 дней / Ю. Дердо — «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-114116-5

Состояние тревоги и страха знакомо каждому: стресс перед важным собеседованием или паника перед разговором с начальником, беспокойство за близких из-за пандемии или страх идти ночью по темной улице. С книгой профессионального психолога Юлии Дердо вы научитесь справляться с тревожными состояниями, сделаете свои переживания не врагами, а соратниками, направите энергию, вызванную тревогой, в конструктивное русло, не позволив ей затопить вас. Вас ждет 10-дневное терапевтическое путешествие: доступно изложенная теория, практические задания и медитации. Прочитав книгу и выполнив упражнения, вы сможете развить свой эмоциональный интеллект и обрести равновесие. Вместо того, чтобы убегать от своих страхов, вы научитесь распознавать их, принимать, выдерживать, находить в них точку роста.

ISBN 978-5-04-114116-5

© Дердо Ю., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

Зачем вам книга про страх и тревогу	6
Не бояться только жители загородного шоссе	8
Девиз: бояться и делать!	10
Стрессоустойчивость	12
Мобилизация адаптационных механизмов	13
Ошибки мышления	18
Кто кого тормозит	25
Осознаем цель	26
В путешествие к своей силе	27
День #1	28
День #2	35
День #3	44
День #4	49
День #5	54
День #6	61
День #7	68
День #8	72
День #9	75
День #10	79
Типы тревожных расстройств	80
Урааа! Подводим итоги	86

Юлия Дердо
Обнули тревогу за 10 дней
Книга-марафон

© Дердо Ю., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2020



Зачем вам книга про страх и тревогу

Здравствуйте, мой дорогой читатель! В этой книге мы с вами поговорим про страх и тревогу. И о том, как от них избавляться.

Но начать мне хотелось бы с одного признания. Мне хочется признаться, что очень долгое время мне было стыдно. Буквально до тех пор, пока я не занялась темой тревоги и страха. А стыдно мне было за собственный дикий страх. В одиннадцать лет я с родителями ездила на Черное море и жила в пансионате. И вечером ходила в соседний смотреть кино на большом экране. И сначала это были «Мушкетеры», затем несколько серий «Гардемаринов»... А потом вдруг решили показать популярное американское кино, которое тогда было невероятно редким. И пропустить такое событие я не могла. Так, совсем девочкой, я познакомилась с Фредди Крюгером в «Кошмаре на улице Вязов».

С замиранием сердца возвращалась я домой, шла с диким ужасом, на подгибающихся ногах, и мне казалось, что вот сейчас Фредди выскочит из кустов. Но и в пансионате ужас не покидал меня. Мне чудилось, что сейчас он выскочит из зеркала или из ванной или ночью ножами утащит меня из кровати. Тогда мне было страшно, но отказаться от кино я не могла, я была слишком маленькой и любопытной.

Позже, в поезде, мне было страшно ходить одной в туалет. А дома я начала бояться ложиться спать. Ну, ладно, тогда я была ребенком – с кем не бывает?

Но я хочу вам признаться, что и в прошлом году ночью, когда мне нужно было встать и напоить свою младшую дочку или высадить ее на горшок, я вдруг поняла, что не могу этого сделать! Мне страшно идти одной по квартире, брать горшок, идти будить своего ребенка, чтобы ее высадить. Я взрослая женщина, психолог, у меня двое детей, но я до сих пор боюсь, что из туалета выскочит Фредди Крюгер и набросится на меня.

И это ужасное состояние, когда я иду по темному коридору, пытаюсь успокоиться, а затем в какой-то момент пугаюсь и уже бегу на кухню, чтобы включить свет. И чем быстрее я бегу, тем страшнее становится.

Я думаю, что это состояние тревоги и страха знакомо каждому. Но еще год назад, до того, как я глубоко занялась этой темой, мне казалось, что это только со мной происходит. Что я та самая одна-единственная в мире взрослая тетка, которая до сих пор боится детских страшилок.

И помимо того, что мне было страшно, мне было еще и дико стыдно. Вместо того чтобы поддержать себя, позаботиться о себе или научиться справляться с этими чувствами, я винила себя, обзывала душой, истеричкой, что, конечно же, совершенно не помогало.

И, разбираясь с тревогой, разбираясь со страхом, я разобралась с большим количеством своих историй. И теперь готова поделиться с вами личным опытом.

В этой книге мы с вами поговорим о том, что страх, тревога, паника и фобии – это нормально. Мы поговорим не только о них сегодняшних, но об истории их появления. Мы научимся отличать тревогу нормальную от невротической, болезненной. И самое главное – ВЫ научитесь справляться с тревогой, выдерживать ее и обращаться с ней как-то по-другому.

Эта книга может стать для вас просто интересной историей, пищей для ума, набором интересных практик и упражнений, а может принести вам много пользы. Она может стать настоящей психотерапией через чтение, словом, которое исцелит страхи и доставит удовольствие, даст спокойствия вашему сердцу. Текст книги при этом останется тем же. Все зависит от того, как вы будете ее читать, и от того намерения, которое вы сформируете вначале. Будет ли эта книга в дальнейшем полезна для вас? Решать вам.

Для того чтобы этот текст оказался не просто интересным, но и терапевтическим, пожалуйста, подумайте, для чего и зачем вы читаете эту книгу. Будем считать, что это первое практическое задание: поставить чтение на паузу и сформулировать для себя, что будет для вас

результатом, что вы получите в итоге, каких перемен вы хотите. И, поверьте мне, как только вы сформулируете это для себя (в идеале в письменном виде!), вы будете читать ее уже совсем по-другому, неосознанно выбирая все самое важное и самое полезное. Поэтому пусть это будет максимально приятное и эффективное чтение.

Не боятся только жители загородного шоссе

Страх, тревога, паника, фобии – это все виды ожидания чего-то плохого, предвкушения негативных событий, представления и переживания неприятностей.

Если вы хотите избавиться от этих чувств раз и навсегда, вы смело можете выбрасывать эту книгу! Она вам не пригодится. Потому что людей, которые не боятся, не беспокоятся и не тревожатся, просто не бывает. Точнее, они бывают, но это люди с ярко выраженным психическим расстройством. Как говорил мой преподаватель психологии, все бесстрашные находятся на загородном шоссе, имея в виду психиатрическую лечебницу, которая располагалась за чертой города.

Любой здоровый человек испытывает негативные чувства. Более того, чем выше у человека интеллект, чем более человек здоров эмоционально, чем более он развит, тем выше уровень его тревожности.

Тревога – базовая эмоция. А базовая эмоция присутствует не только у младенца. Почему у младенца? Потому что понятие «базовая эмоция» подходит для человека, который только что родился. Более сложные чувства, такие как зависть, стыд, чувство вины, формируются в социуме.

Базовые эмоции испытывают даже дети-маугли, выросшие в непроходимых джунглях, и они такие же, как у детей в мегаполисе.

Младенец, когда рождается, переживает страх. Он может закричать от ужаса или отвращения. Если ему что-то не то попадет в рот, он морщится и выплевывает. Ему с первого момента появления на свет знакомы чувства гнева, злости, радости... И чувство страха.

Но базовой эмоция называется не только потому, что новорожденный способен ее испытывать. Страх у людей как у биологического вида появился задолго до рождения конкретного ребенка. Это эволюционное наследие, которое досталось нам в дар для выживания.

Тревога – это плата за развитый ум. За ту самую фантазию в темноте. Именно этим люди отличаются от животных. Умением не просто замечать и анализировать ситуацию, не просто реагировать на случившееся. Человек в какой-то момент стал способен к творческому мышлению, а значит, он мог представлять себе разные ситуации, фантазировать, моделировать их в уме.

Задача любого живого на Земле состоит в том, чтобы выжить и дать потомство. Чтобы сохранить себя как вид. Так вот, с точки зрения выживания мечта о прекрасной девушке, которая вас полюбит, или о принце, который вас спасет, бесполезна. Чтобы выжить, совсем не нужны хорошие фантазии. Это, конечно, приятное развлечение, но не более.

Для выживания нужно было уметь представить опасность. Представить, предположить ее внезапное появление и защититься. Именно для этого и использовались нашими предками творческие способности. И именно тот, кто точнее всего мог представить опасность, мог предположить ее даже тогда, когда еще и намек на нее не было, – именно он и выживал. Именно эти люди и дали потомство, а значит, мы с вами потомки самых тревожных людей.

Зачем я вам это рассказываю? Для того чтобы вы знали, что страх и тревога – это базовая эмоция. Бояться – нормально, переживать – нормально. Мысли и фантазии, которые лезут вам в голову и от которых сжимается сердце, – нормальные. Мы еще не раз к этому вернемся. Это не стыдно, это не страшно. Это не зазорно, это не означает слабость, истеричность, это не делает вас плохим человеком.

Для человека тревожиться – нормально. А зачем избавляться от нормы? Вам же не мешают ваши руки и ноги. И мысли нет отделаться от них, или от осязания и обоняния, или лишить себя зрения просто потому, что вам не хочется видеть какие-то вещи.

Точно так же человек не может избавиться от тревоги, оставаясь при этом здоровым. Но он может со своей тревогой подружиться. Может сделать так, чтобы она не мешала ему жить и получать удовольствие от жизни.

И вы можете позволить себе научиться обращаться со своей тревогой так, чтобы она не останавливала вас в желании пойти на свидание, не мешала выступать со сцены и не заставляла по десять раз перепроверять телефон мужа и портить отношения с детьми, переживая за них.

Избавиться от тревоги нельзя. А вот подружиться с ней, вернуть ее на место, задуманное природой, – место помощника, который бережет и охраняет, – можно. И в этом моя книга способна вам помочь. Способна помочь найти мир в душе, подружиться со своим страхом, тревогой и сделать свои панические атаки и переживания соратниками, а не врагами.

Тут очень важно сообщить о том, что тревога бывает очень разная. И тревожное состояние может быть проявлено в разной степени, как и любая другая болезнь или травма.

Иногда со своей тревогой вы можете подружиться и справиться самостоятельно. Так же, как если вы порезали палец или руку, рану можно самому заклеить пластырем, и она быстро заживет. И никакой врач вам для этого не нужен. Но вот если у вас аппендицит, то не стоит экспериментировать. Тут нужна операция, проведенная квалифицированным хирургом, который вам его вырежет, не дожидаясь перитонита.

И, скорее всего, большая часть ваших тревожных состояний, страхов и сомнений пройдет, пока вы будете читать эту книгу. С оставшейся частью вы сможете справиться благодаря упражнениям, практикам и медитациям. Но есть та степень ярко выраженного тревожного расстройства, при которой вам может понадобиться помощь специалиста. Не требуйте от себя слишком многого, не пытайтесь вырезать аппендицит в домашних условиях. Просто если в какой-то момент почувствуете, что вы уперлись в стену, не можете двигаться самостоятельно, смело обращайтесь к психологу или психотерапевту.

Девиз: бояться и делать!

Тревога – естественная часть человеческой психики. Почему же и в какой момент она становится проблемой?

Дело в том, что тревогу, как и любой страх, можно разделить на конструктивную, ту, которая продвигает, помогает в выживании, и на деструктивную. Это зависит от того, куда направлена энергия.

Как вы уже знаете, тревога или страх – это способность нафантазировать что-то неприятное, придумать негативные последствия своих действий. В этом смысле слово «страх» имеет тот же корень, что и слово «страховать», предохранять от чего-то неприятного, нежелательного. Так вот, именно адаптивная, или конструктивная, тревога рождает действие.

Например, человеку предстоит собеседование. И это ужасно пугает его. Он представляет, что его могут спросить об образовании, потребуют предоставить письма с прошлого места работы. «Я могу не понравиться внешне, и меня не возьмут на работу. Я могу начать заикаться или мямлить», – боится человек. И, выписав все то, чего он боится, человек в этом месте страшется: берет не только диплом, но и вкладыш с оценками, готовит рекомендации с предыдущего места работы или просит друзей выступить в качестве бывших сотрудников. Для того чтобы не мямлить, учит текст наизусть или сидит на сайтах с типичными психологическими тестами / опросниками эйчаров (менеджеров по персоналу). И теперь он во всеоружии! И страх снижается.

Но бывает, что человек никак не может направить поднявшуюся тревогой энергию в конструктивную подготовку. Он ходит из угла в угол, прокручивает в голове все более страшные картинки. Представляет, как ему отказывают не только в этой работе, но и в следующей. Как в итоге он остается совсем без работы. И чтобы успокоиться, он берется за книгу или смотрит сериалы, открывает холодильник, а иногда и бутылку с алкоголем – лишь бы избежать неприятного воздействия тревоги.

И что же в итоге? Энергия поднялась, но не направились в дело, а лишь усилила фантазирование. И тогда человек, захваченный тревогой, проваливается в нее. Именно в этот момент страх становится проблемой.

Еще раз хочу обратить внимание! Проблема не в том, что человек боится или тревожится. Проблема в том, что страх раскручивает сам себя, становится больше человека, засасывает и парализует его.

В идеале тревога – ваш помощник. Она может вас мобилизовать, активировать, сделать сильнее, помочь добиться желаемого. Тревога – ваша сильная сторона, топливо для вашей деятельности. Тревожные люди более инициативны и эффективны. Тревога – двигатель прогресса. Но если тревога направляется на саму себя, человек становится слабым.

При конструктивной тревоге человек, даже если чего-то испугался, понял, чего боится, и подумал, как он может застраховать себя от возможных рисков. Тревога прошла, и начались действия.

Бывает, правда, и по-другому. Человек испугался, тщательно подготовился, но тревоги меньше не стало. Значит, в его жизни есть другие области, захваченные ею. И по этой причине, несмотря на подготовленную страховку, тревога в целом не снизилась.

Итак, девиз для вас, чтобы подружиться со своей тревогой: **БОЯТЬСЯ И ДЕЛАТЬ!** Прочитайте его несколько раз, запомните. **БОЯТЬСЯ И ДЕЛАТЬ!**

Бояться – нормально, и когда страх возникает, очень важно идти в него, примерять и продолжать действовать, потому что если вы не действуете, а начинаете бояться собственной тревоги, бороться с ней, избегать, подавлять ее, винить себя, то тревога парализует.

Все то, чего вы избегаете, за что вините себя, становится больше. Таким образом, невротическая тревога способна закрутить в свою воронку и самого здорового человека. Пугаются, боятся, тревожатся все люди, но не все закручивают эту воронку тревоги. Избегая чего-то, вы даете этому силу. Подавляя что-то, вы даете этому силу. Вытесняя что-то, вы делаете страшное ужасным.

Какой опыт получает человек, если он так сильно боялся собеседования, что даже не пошел на него, то есть сбежал от своего страха? «Я не смог даже пойти на собеседование – значит, я слабый. А раз я слабый, я не справлюсь». И человек в эту же минуту своего побега действительно становится слабее. Страх вырастает, воронка тревоги засасывает.

Переоценивая свою тревогу и недооценивая себя, вы создаете свои основные проблемы.

Стрессоустойчивость

Что у вас ассоциируется со словом «стресс»? Вообще, как вам стресс? Какие у вас ассоциации? Запишите первые фразы. Думаю, что среди них будут гнев, усталость и нервное напряжение. То есть стресс у нас обязательно ассоциируется с чем-то негативным. На самом деле стресс – это нормальная человеческая реакция на меняющуюся ситуацию. Скажем так, процесс адаптации к новой ситуации и называется стрессом. Это нормальная реакция организма на изменения.

Как это происходит? Вот живет человек в зоне комфорта. При этом не обязательно ему в этой зоне именно комфортно, ему в ней привычно – это знакомая для него зона. Человек просто живет и большую часть времени действует на автомате. С утра он встал с закрытыми глазами, сунул ноги в тапочки, с этими же закрытыми глазами пошел на кухню, протянул руку за кружкой с водой, выпил ее, поставил и на автомате пошел чистить зубы.

И вот если вы с утра встали, ноги в тапочки впили, зашли на кухню, протянули руку – а кружки нет. Ну потому что вы с вечера случайно поставили ее в другое место или муж ее переставил. И вот вы раз – рукой хватаете эту кружку, а кружки нет. И это новая для вас ситуация, непривычная. И даже такая мелочь требует адаптации. И вы чувствуете сначала некую растерянность. Для вас это столкновение со стрессом, с реальностью. Затем происходит всплеск энергии, и вы ищете, где, где кружка. Потом вы ее находите – и расслабляетесь за чашкой чая.

Стресс – это парабола. Это ваша реакция на перемены. К этой кривой мы еще вернемся. Она всегда действует одинаково.

Так вот, стресс – это нормальная реакция, адаптация к переменам. Изначально стресс не несет никакой негативной нагрузки. Стресс возникает на любую перемену: на неправильно поставленную чашку, а уж тем более на сложности на работе, на переезд в другой город, на рождение ребенка. И стресс всегда проходит в три этапа. Сначала этап некоего страха. Страх, столкновения, выброса адреналина. Затем кривая вспышки, всплеска адреналина, очень продуктивной деятельности. А затем спад – это выдерживание. Таким образом, организм реагирует на разные новые события.

Стресс не истощает, а скорее добавляет вам энергии. Добавляет эмоций. И как раз без стрессов люди живут в депрессивном состоянии. Помните? «Напрасно нас бури пугали. Вам скажет любой моряк, что бури бояться вам стоит едва ли. В сущности, буря пустяк. В буре лишь крепче руки. И парус поможет, и киль. Гораздо трудней не свихнуться со скуки и выдержать полный штиль».

Мобилизация адаптационных механизмов

Представьте себе такую ситуацию: вы сидите себе дома и пьете чай, а тут вам звонит начальник и говорит, что завтра нужно сдать отчет. И в этот момент вы сначала теряетесь (первая часть кривой), затем в вашем организме вырабатывается адреналин, вы садитесь и пишете свой отчет. И такие мысли, и такие идеи классные приходят вам в голову! Потому что вы находитесь на пике стресса – на вершине эмоциональной кривой, на пике параболы. Затем наступает стадия выдерживания, расслабления. Все! Работу сделали, сдали и расслабились (кривая снова опустилась вниз).

Или вам предстоит какое-то публичное выступление. Вот-вот сейчас оно начнется. Вы сначала стоите за сценой, боитесь, тревожитесь (кривая пошла вверх), потом выходите, начинаете говорить, находясь на пике эмоциональной параболы. А после выступления наступает и расслабление. И стресс, проходящий по такой параболе, имеющий третью стадию – стадию выдерживания, расслабления, является нормальным и естественным для человека. Человек должен его переживать. Если он его не переживает, то у него вырабатывается синдром выученной беспомощности и накрывает депрессивное состояние.

В 1967 году американский психолог, основатель позитивной психологии Мартин Селигман решил провести серию экспериментов на собаках с целью понять, каким образом можно научить их беспомощности, как можно, опираясь на систему Павлова, выработать у них такой необычный условный рефлекс. Селигман разделил подопытных собак на три группы.

Первая группа собак просто жила в вольере, ее не трогали. Второй группе собак была предоставлена возможность избежать болевого воздействия, отключив систему электропитания (носом нажав на кнопку). Таким образом, вторая группа могла контролировать ситуацию. Третья группа собак могла избежать удара током, только если вторая группа отключит питание. Их собственная реакция на шоковое состояние не влияла на результат. То есть собаки третьей группы полностью зависели от действий собак второй группы. Через некоторое время все три группы были помещены в вольер с перегородкой, которую они легко могли перепрыгнуть, чтобы избежать удара током. Ну и естественно, собаки третьей группы не смогли этого сделать, они только ложились на пол и скулили.

Грустный эксперимент. Люблю собак, и хорошо, что сегодня такие эксперименты запрещены. Но как вы думаете, какие собаки оказались на грани гибели через две недели? Те, которые могли изменить ситуацию, или те, которые не могли? Конечно, те собаки, которые могли избежать электрошока, через две недели были абсолютно истощены. Потому что постоянно выбрасываемый в кровь адреналин, подгонявший организм что-то сделать со стрессом, перевозбудил их психику. Через две недели эти собаки были на грани нервного и физического истощения. А те собаки, которые никак не могли повлиять на ситуацию, со временем перестали испытывать стресс. У них выработался синдром выученной беспомощности, переходящий в апатию и депрессивное состояние.

Этот шоковый эксперимент основателя позитивной психологии еще раз доказывает, что если вы можете пережить стресс и дойти до низшей точки параболы, то вы стрессоустойчивый человек. Но это лишь в том случае, если вы не находитесь, как вторая группа собак Селигмана, в условиях перманентного стресса. Если не все напасти случились с вами в один день. И дочка пришла: «Мама, у меня завтра концерт, сшей костюм!», и начальник позвонил: «Выйди на работу!», а теперь еще и кружка стоит не с той стороны, и в метро кто-то толкнул, и еще что-то, и еще что-то. Ах, вот это «еще что-то»! Из-за него даже у самого стрессоустойчивого человека в какой-то момент наступает тотальное истощение. Если парабола вашего стресса не идет на спад, если вы все время находитесь в верхней точке, на таком высоком эмоциональ-

ном плато, что адреналин в вашем организме буквально зашкаливает, то вы перестаете быть стрессоустойчивым.

Стресс – это физиологическая реакция организма на меняющуюся среду. Поэтому если мы говорим о стрессоустойчивости, то невозможно не учитывать такой важный параметр, как состояние вашего физического здоровья и вашу готовность заботиться о нем. Организм реагирует на стресс, поэтому, дорогие читатели, если вы не спите, не гуляете, не пьете достаточного количества воды, не контролируете уровень витаминов и микроэлементов в организме, то ни о какой психологической стрессоустойчивости не может быть и речи.

Помните, я вам призналась, что тоже когда-то думала, что я истеричка? Злюсь на детей, обижаюсь на подруг, когда они опаздывают, цепляюсь к мужу. Не в смысле пограничного расстройства личности, конечно, а в обиходном смысле этого слова. А потом поняла, что просто адски не высыпаюсь. Случился какой-то период в жизни, когда мне просто нужно было ложиться спать в девять вечера, и я две недели засыпала именно во столько. И жизнь заиграла новыми красками.

А ведь мне сто раз говорили, что нужно спать. Я отвечала, что не могу – у меня столько дел, я только уложила детей, а мне еще нужно время на саму себя. У меня десятки лет моей жизни было оправдание, почему я не могу лечь спать вовремя. Но когда я начала ложиться в девять вечера, то мир не сошел с ума, а я получила массу дополнительной энергии. Если вы не спите, вы не можете бороться со стрессом, потому что для этого вам просто необходимы те гормоны, которые вырабатываются во сне.

Поэтому неотъемлемый компонент стрессоустойчивости – это нормальное здоровье вашего физического тела. Простите, что я говорю такие банальные вещи, но просто это важно. И хороший психолог, работающий на основе психосоматического подхода, прежде всего спросит своего пациента, есть ли у того установленные диагнозы, если нет, то направит его к врачу. И только тогда, когда все медицинские рекомендации будут человеком выполнены, начнет работать с его психикой.

Но в целом первое, что вам необходимо делать, – это спать. В период тяжелого стресса исключите, пожалуйста, крепкий чай и крепкий кофе, кока-колу и другие тонизирующие напитки, любой алкоголь. Находясь в стрессе, организм вырабатывает очень большое количество кортизола. Когда вы выпиваете психостимулирующие напитки, вам на время становится спокойнее. Но на самом деле, употребляя алкоголь в состоянии хронического стресса, вы как бы берете в долг у самих себя. Потому что алкоголь на время расслабляет, но в результате у вас перестают вырабатываться эндорфины, те самые гормоны радости, которые вам сейчас так нужны. И поэтому, когда действие алкоголя проходит (буквально через пару часов), гормонов радости вы лишены практически на все следующие сутки. То есть откат при употреблении алкоголя и других энергетиков огромный.

Это как с холотропным дыханием. Человек глубоко дышит, кислорода становится так много, что сосуды сужаются, чтобы перекрыть доступ лишнему кислороду. В кровь выбрасывается углекислый газ, и в итоге у человека кружится голова. И он начинает задыхаться, как бы от нехватки кислорода и передозировки углекислого газа. Хотя на самом деле активно дышит носом. С алкоголем то же самое. Кажется, вы выпили и расслабились, но фактически у вас формируется алкогольная депрессия. От большого количества сладкого возникает тот же эффект.

Я не физиолог и не врач, но в момент сильного стресса что бы я рекомендовала делать? Откладывать все дела, забивать на все и ложиться вовремя спать. Все дела подождут. Вы ложитесь спать, и вы исключаете алкоголь, кока-колу, сладости – все, что дает вам «быстрые» эндорфины.

Но стресс поддерживается в организме не только на уровне тела, он обусловлен и нашими мыслями. Иногда очень сильно. И теперь переходим в другое русло.

Моя любимая поговорка, ставшая девизом: все беды в жизни от переоценки ценностей. Иными словами, все беды в жизни от преувеличения значимости этих ценностей. То есть когда вы втыкаетесь в ситуацию или проблему, те же процессы, которые запускаются в вашем теле, запускаются и в вашей психике.

В момент стресса вся ваша жизнь схлопывается до одной конкретной ситуации: позвонил начальник – так, срочно нужно выйти на работу! Нужно, кровь из носа, успеть до дедлайна! И все, и вы забываете, что это всего лишь работа, что это небольшая часть вашей жизни, что у вас еще были планы... Вы плюете на свое здоровье. Вы не задумываетесь о том, что через пять лет или даже через неделю никто и не вспомнит об этом дедлайне. Все сужается, вам нужно быстро сейчас решить проблему. Дочке сшить костюм прямо сейчас. А как же? Концерт же завтра!

А что нужно сделать в момент стресса с точки зрения психологии? Первое – дышать. Всегда, когда мы сталкиваемся со стрессом, надо сделать вдох-выдох. Несколько глубоких вдохов с вниманием на вдох-выдох. Вы делаете медленный вдох на четыре и медленный выход. И нужно сделать десять-двенадцать глубоких и медленных вдохов. Это сразу возвращает вас в тело.

В стрессе люди как бы выходят из физиологических потребностей. Им трудно дышать, они либо не могут есть вообще, либо начинают есть, не чувствуя сытости. Почему человек начинает активно есть? Потому что импульсы возбуждения, которые возникают при стрессе, очень похожи на чувство голода и чувство сексуального возбуждения. Люди путают их, к тому же при шоковой ситуации организм тратит много энергии и ему дико хочется есть, но поскольку в мозге в этот момент включены другие активные зоны, чувства сытости не наступают, а значит, и удовольствия от еды человек не получает. К хроническому стрессу это тоже применимо, но хронический стресс – это стадия истощения. Об этом мы поговорим чуть позже.

В момент стресса мы как бы перестаем быть людьми. У животного за стимулом сразу следует реакция: «опасность – стресс», а значит, наорал, напугал или, наоборот, убежал или замер, слившись с травой. А у человека между стимулом и реакцией есть еще промежуток, во время которого стимул обрабатывается корой головного мозга. Мозг стимул обработал, и человек способен реагировать не в соответствии со своим физиологическим рефлексом, а в соответствии с принятым решением. Этому мы с вами еще поучимся, а пока объясню на примере. Допустим, вы куда-то опаздываете, и в этот момент ребенок выливает на себя суп. Были бы вы животным, за стимулом «пролитый суп – опоздание» тут же последовал бы срыв как прямая реакция на стимул. Но вы же человек. Поэтому в этот момент вы делаете вдох-выдох, отсчитываете десять-двенадцать вдохов-выдохов, возвращаясь в тело и давая мозгу возможность обработать стимул. И только вернувшись в тело, вы сможете принимать решение, но теперь уже осознанно.

Поэтому первое – в момент стресса вы дышите. Спрашиваете себя, насколько ваши стопы удобно стоят на полу, насколько вам удобно сидеть, облачиваться на диван. Это если вы хотите научиться в момент стресса не срываться на ребенка, не хамить начальнику, не говорить гадостей мужу. Скорее всего, вам этого хватит. Но если стресс регулярный, если вам долгое время страшно или стыдно от того, что вы, допустим, опозорились публично, перебрав на корпоративе и у всех на глазах пролив вино на платье, то стресс вырастает до размеров глобального.

И в этом случае я предлагаю расширять контекст. Прямо расширять контекст, потому что при глобальном стрессе вы не только физиологически замираете, перестаете дышать или, наоборот, начинаете срываться. В таком стрессе вся ваша жизнь сужается до шокового события: я пролила на платье вино, все это видели, я была в грязном платье, и теперь это ужас – и вот это грязное платье, и вот эта стыдоба перед коллегами! И все мой позор видели. Все! Понимаете?! С этого момента у вас нет своей жизни. Есть только вы и злосчастное пятно на платье. И любое событие, вызвавшее глобальный стресс, подобным образом сужается.

Что вам нужно сделать для того, чтобы стать более стрессоустойчивым и выйти из стресса в таком случае? Начать расширять контекст. Каким образом? Представьте себе, что с момента, когда вы так сконфузились, прошел год, и вот он, следующий корпоратив. Представили? А теперь спросите себя: кто вспомнит про ваше грязное платье через год?

Или наоборот – вернитесь в прошлое. И вспомните, видели ли вы на прошлом новогоднем корпоративе человека, который облился. Как долго вы его помнили и как долго стыдили? Ну хорошо, годовые воспоминания еще свежи. А если пройдет два-три года, пять лет... Насколько важным будет для вас это событие через пять лет? Чтобы вам было легче это представить, вернитесь в события своей жизни пятилетней давности. Вспомните провалы, из-за которых вы страдали. Например, несданный экзамен, за который вы так переживали. Или это была первая любовь – какой-то парень, который бросил, и казалось, что теперь жизнь никогда не будет прежней?

А сейчас оцените, насколько важно для вас сейчас, в момент стресса, то, из-за чего вы переживаете, – то самое пятно на платье. Просто подумайте: а правда вы будете из-за этого переживать через десять лет?

Попробуйте прямо сейчас сделать классное упражнение. Прямо сейчас посмотрите на вашу стрессовую ситуацию, воспроизведите в своих представлениях как картинку. Допустим, завтрашний квартальный отчет. Представьте, что вы завтра сдаете отчет. Представьте этот кабинет бухгалтерии или кабинет начальника и самого начальника, который читает ваш отчет и на вас покрикивает. Прямо представьте во всех подробностях: стол, стулья, кактус на столе рядом с монитором компьютера. Или перед вами стоит ваш ребенок, на которого вы сейчас накричали. И вот вы стоите в этой комнате со шторами в цветочек, и вот перед вами ребенок со слезами на глазах, и вам стыдно и плохо.

Ну или представьте себе, что скоро Новый год, а у вас до сих пор нет вечернего платья. Вы не знаете, в чем встречать самый любимый праздник. Прямо представьте себя сидящей в своей квартире, на своем диване и переживающей без этого платья. Представили эту картинку?

Вам нужно представить себя в какой-то комнате или в каком-то небольшом пространстве. Прямо увидеть себя сейчас, переживающим(ей) из-за чего-то. Представили? Отлично. И теперь посмотрите, во что вы одеты, как вы выглядите, как вы дышите, из-за чего вы переживаете.

И померяйте, по шкале от одного до десяти, пожалуйста, уровень стресса. Допустим, это самый высокий уровень – десять. Теперь посмотрите, пожалуйста, на стены комнаты. Какого они цвета? Найдите несколько красных предметов, несколько синих. Послушайте, какие звуки вы слышите в этой комнате. Кто-то гремит посудой на кухне? Или кто-то смеется в коридоре за дверью кабинета начальника?

А теперь сделайте глубокий вдох – и выдох. И постарайтесь увидеть не просто комнату, а прямо дом, в котором вы находитесь. Вы сейчас видите подъезд изнутри, и вы видите свою квартиру, квартиру над собой, квартиру под собой. Вы можете разглядеть квартиру справа, квартиру слева. Можете увидеть, как соседи ложатся спать, как кто-то заходит в лифт. Услышите звуки: кто-то моет посуду, кто-то моется в душе, кто-то смотрит телевизор. А теперь вы как будто смотрите еще дальше – на дом целиком. Вы видите дом, вы видите горящие где-то окошки. Если это частный дом, вы видите крышу, трубу.

Вы смотрите на свой дом со стороны, и вы слышите шум улицы, вы слышите ветер, который на этой улице завывает. Вы слышите, как ездят машины или хрустят ветки под ногами. Вы смотрите на свой дом со стороны.

И теперь вы смотрите на это еще дальше. Вы видите свой район целиком со стороны. Вы видите огоньки ночных машин, вы видите таксистов за рулем. Вы слышите, как шумит ваш город. Вы просто смотрите со стороны. Да, вы слышите, если это частный дом, как шумит лес, видите, как бежит рядом река. Вы чувствуете вкус и запах вашего города. Вы слышите ароматы: где-то там жарят шашлыки, где-то готовят какао.

И вот вы видите всю вашу страну. Вы прямо со стороны наблюдаете Россию с разными часовыми поясами. А может быть, вы в другой стране? Посмотрите со стороны, как выглядит ваша страна. Как она звучит, как она пахнет.

И вот вы оказываетесь дальше – в космосе, далеко-далеко. Вы можете увидеть всю планету Земля так, как ее видят космонавты. Она такая голубая, белая и немножечко зеленая. И вы слышите шум космического пространства, видите звезды. Удалось вам оказаться далеко-далеко? Вы можете послушать, как звучит космическое пространство.

И теперь оттуда, сверху, посмотрите далеко-далеко на себя, вот там внутри, где-то в квартире, в доме, на ваш завтрашний отчет. И насколько сейчас вам кажется значимой эта ситуация по шкале от одного до десяти, когда вы смотрите на нее из далекого-далекого космоса? От одного до десяти поставьте цифру сейчас. Насколько значимой и страшной стала эта ситуация? Я уверена, что цифра снизилась, причем значительно – буквально до двойки, а то и до нуля.

Итак, подведем итоги.

Первое. Уровень стрессоустойчивости обеспечивается физическим здоровьем вашего организма. Не забываем о хорошем сне, нужном количестве витаминов и так далее.

Второе. Надо вовремя дать себе возможность восстановиться, вернуться, начать дышать.

И третье. Если ваш стресс достиг размеров глобального, расширяйте контекст. Вспомните, было ли что-то значимым для вас десять лет назад, и поймите, будет ли сегодняшний шок значимым для вас через десять лет. Вы можете расширять контекст по времени, вы можете расширять контекст по пространству – так, как сделали это сейчас. Это классные практики для восстановления.

И не забывайте поддерживать себя сами. Многие психологи считают, что при стрессе просто необходимы внутренний диалог и самоподдержка, потому что чаще всего в глубокий стресс человек загоняет себя сам. Одна девушка написала мне в Сети: «Юля, что мне делать? У меня совсем нет денег. Я все время ищу подработки, отдаю ипотеку, долги. Как мне себя поддержать?». И я ей ответила, что, как ни странно, нужно найти один день, когда она начнет свои колоссальным трудом заработанные деньги ТРАТИТЬ. Один день для себя! Необходимо устроить самой себе такой день отдыха и удовольствий. И вот этот один день, когда она купит себе дорогой кофе, хороший десерт и потратит пусть даже 1000 рублей, но на себя, ничего не решит в глобальном смысле, но даст колоссальный приток сил и энергии, и понимание, что есть еще какая-то жизнь, кроме изнурительного труда и вечных долгов. И тогда все невзгоды будут переноситься гораздо легче. Вам нужно научиться расслабляться в момент стресса.

Чаще всего добивают не стресс или утомительная работа, а самоуничтожающий внутренний диалог: «Ты дурак/дура! Ты ничего не успеваешь! Ты должен(на) это сделать! Если это не сделаешь, ты просто лентяй(ка)! Давай вперед! У всех получается. Какого хрена?!». И, понимаете, если взять ребенка или даже взрослого человека и представить, что вокруг него все время кто-то ходит и бубнит: «Давай, вперед! Ты придурок! Как не стыдно?», ну сколько нужно, чтобы он почувствовал себя мерзко? Два-три дня?

Поэтому очень важно научиться говорить самому себе: «Ты мой (моя) хороший (ая), ты так много выдерживаешь! Ты такой(ая) молодец! Если что-то не получится, да, это будет обидно. Но я с тобой! Я тебя не брошу». Конечно, не стоит пить дорогой кофе, а потом себя обвинять в лишних тратах. Эффекта от таких трат на себя будет ноль. А вот если вы себе скажете: «Ты так много работаешь, ты такой(ая) молодец! Да, ты набрал (а) долгов, у тебя сложный период, но я сейчас тебя отведу выпить хороший чай, ты имеешь на это право!»

И вот такой поддерживающий внутренний диалог, обещание не бросить, обещание почувствовать, обещание простить себя в случае ошибки, разговор о том, что ты можешь не выдерживать, ты имеешь на это право, ты живой(ая) – это третий способ стать стрессоустойчивым. Потому что тогда вы хотя бы боретесь только со стрессом. В противном случае вам приходится бороться и со стрессом, и с самими собой, выдерживая внутренние наезды.

Ошибки мышления

Теперь давайте поговорим о когнитивных, то есть мыслительных ошибках, которые заставляют человека переживать тревогу. Когда у него случается приступ этого токсичного, панического страха, то первый вопрос, который он себе задает: «Почему со мной это произошло?». И это плохой вопрос.

Для начала хочу сказать, что в принципе нормально им задаваться, потому что мы все мыслим, линейно выстраивая причинно-следственную зависимость. То есть когда с нами что-то происходит, нам очень важна последовательность действий: я подумал про это, я вышел туда, потом я сделал вот так, и вот тут у меня случилась паническая атака. Наверное, она случилась потому, что я зашел в метро, или потому, что я оказался в лифте, или потому, что я оказался в замкнутом помещении.

Вопросом «Почему?» человечество задавалось с давних времен. Почему гремит гром? Почему идет дождь? Почему извергается вулкан? Человек привык выстраивать причинно-следственные связи, когда ему страшно. Небезопасно жить в мире, где то дождь, то палящее солнце, и от человека это не зависит. Пытаясь контролировать силы природы, человек выстраивал эти связи: обойду пятнадцать раз вокруг костра, и дождь пойдет. И если он обошел костер пятнадцать раз, а дождь все равно не пошел, то, значит, это он плохо ходил.

Итак, бояться нормально. Боятся большая часть людей. Страх дан нам природой, чтобы спасти нас от опасности. Очень часто люди называют паническими атаками то, что вообще ими не является. Это страх, тревога, переживания – абсолютно естественные и нормальные для большинства из нас эмоции.

Есть моменты, где действительно важно знать, почему. Например, пациент говорит: «Я не люблю себя». За этим утверждением, как правило, стоит реальная детская психологическая травма. Тогда мы идем в эту травму, перепроживаем ее, ретравматизируем подсознание, человек получает другой опыт, находясь в этом месте.

С ресурсом, с поддержкой психолога или психотерапевта, травма больше его не волнует. Есть страхи, связанные с какими-то детскими эмоциональными событиями. Мы тоже можем сходить в детство, полюбить недолюбленную девочку, сказать «ну-ну-ну» обидчикам. Или, например, зная, как устроена семейная система, можно увидеть связь между тем, что у папы или у бабушки был суицид или дедушка страдал алкоголизмом, и тем, что в итоге у потомка возник высокий уровень тревоги. Связь родов, поколений можно проследить с помощью вопроса «Почему?». Мы можем работать, отсоединяя человека от поколения.

Но в случае с фобиями или паническими атаками этот вопрос не работает. Когда человек начинает спрашивать «Почему со мной это произошло? Почему со мной случилась эта паническая атака?», во-первых, он никогда не узнает правды. До настоящей причины он не докопается. Эти вещи происходят бессознательно. Очень простой пример: шла девушка к метро – дворник подметал улицу – соринка попала в глаз. Сначала девушка этого не заметила, но, зайдя в метро, она почувствовала, что у нее очень сильно зачесались глаза. Ей показалось, что это слезы – «Боже мой! Я плачу. У меня там что? Аллергия? Вагон стучит, мне ничего не слышно. Сердцебиение?». И дальше ей кажется, что паническая атака случилась потому, что она зашла в метро. Но на самом деле она случилась, потому что в глаз попала соринка.

Или девушка поругалась с парнем и не выразила свою злость. Эта злость была подавлена сознанием, в итоге она наорала на подругу. Ей стало за это стыдно. И в этот момент, не выдержав стыда, она испытала паническую атаку. И девушка уверена, что это потому, что она накричала на подругу. Нет! Истинную причину панической атаки понять невозможно.

Паническая атака может случиться из-за любых непереносимых чувств. Нужно понимать, что паническая атака – это самораскручивающийся процесс. Например, из-за стыда у

человека краснеет лицо, пульс учащается, ему хочется исчезнуть. И в этот момент он говорит себе: «Боже мой! Пульс растет, я краснею, мне хочется исчезнуть! Ой-ой-ой!» Он пугается этого состояния, начинает к себе прислушиваться. Как только мы начинаем к чему-то в себе прислушиваться, это что-то усиливается: пульс становится еще выше, краска к лицу приливает еще сильнее, исчезнуть хочется еще быстрее. Человек переживает еще мощнее: «Боже мой!! Это растет! Раз это растет, мне нужно контролировать это еще сильнее!» Пытается контролировать свое состояние еще сильнее, старается еще быстрее его подавить и спрятать. И в итоге все это вылезает в такой неконтролируемый приступ, как паническая атака.

Не стоит накручивать себя, обесценивать свои эмоции, но и не стоит их удерживать. Эмоция приходит, чтобы уйти. Эмоция приходит, чтобы дать информацию – как нам быть в той или иной ситуации. Где же выход из состояния тревожности? А выход из состояния тревожности в середине, через указатель «Проживаю».

Мысли о том, почему у меня случилась паническая атака, – это всего лишь попытка контролировать процесс, который вы не контролируете. Вообще не контролируете. Вы не контролируете свои реакции, не контролируете свои эмоции. Это нужно как-то понять, признать – и выдохнуть. Ну ни у кого же сейчас нет ужасного стресса от того, что он не контролирует погоду, что он никак на нее не влияет? Ничего! Научились с этим жить! Для первобытных людей это была проблема. Для современного человека – его привычная реальность. Поэтому пора начать жить спокойно со своими эмоциями.

Понятно, что мы живые люди. Нам иногда может быть страшно, иногда может быть тревожно. Это все наши чувства. Они меняются, мы их не контролируем. И не создавайте себе ловушку, прибавляя к страху еще и чувство вины. Ведь вы понимаете, что между тем, что вы вокруг костра пятнадцать раз обошли и принесли в жертву барашка, и тем, что дождь не пошел, нет связи. Так не вгоняйте себя в этот ад, когда вы начинаете запрещать себе бояться. «Мне нельзя бояться, что я собою человека на машине, а иначе я и правда его собою! И если, не дай бог, какое-то несчастье со мной случилось, то я сам виноват(а). Я же боялся(ась). А раз я боялся(ась), я создал(а) свой страх. И теперь я не просто боюсь, я еще и виноват(а)». Это просто адский ад!

Бояться можно, грустить можно, тревожиться можно. Вы живые люди, вы реагируете на жизнь. Реагировать можно. И хотя вы не контролируете свои эмоции, но вы можете контролировать свое поведение. Потому что когда в приступе страха вам страшно – это одно дело, а когда вы в этом приступе неконтролируемого страха лупите своих детей – это совсем другое дело. Эмоции человек не контролирует. Чувства могут приходить, чувства могут приходить и переживать, и это очень важно понять. Не стоит превращаться в первобытных людей, которые боялись грома и молнии, и подобно им теперь бояться грома и молнии своих эмоций. Но поведение просто необходимо научиться контролировать, чтобы быть взрослым, быть осознанным.

Фраза о том, что мысли материальны (я не знаю, кто ее придумал), – полная ерунда. Мысль не материальна. Если бы мысли были материальны, мы бы все были счастливыми, абсолютно здоровыми миллионерами на своих островах. Увы! Так не происходит, а если и происходит, то далеко не со всеми. Поэтому плохой и ненужный (потому что бесполезный) вопрос «Почему?» должен трансформироваться в хороший конструктивный вопрос – «Как функционирует моя фобия?», или «Как функционирует мой страх?».

И вот это очень хороший вопрос, потому что в поиске ответа на него можно исследовать ваш страх. Как это происходит? Какие мысли предвосхищают то, что вы боитесь, что как только вы подумаете про свой страх, у вас аж спина вспотеет? Как это функционирует, как это происходит, когда начинается? И самое главное – кто участвует в том, чтобы эта проблема оставалась? Как я уже объяснила, паническая атака, как и любой страх, любая фобия, случается просто так. Просто потому, что случается. Но часто она не проходит, потому что про-

блемы обрастают вторичными выгодами. Я ни в коем случае не хочу сказать, что с вами это случилось, потому что вам это выгодно. Нет. Симптом очень часто возникает просто так, сам по себе. Но когда он уже возник, система этот симптом начинает использовать. И отказываться от этого симптома бывает невыгодно.

У меня есть правило не приводить истории из собственной практики, но приведу пример из практики моего преподавателя, которым она поделилась на одной из лекций. К ней как-то на прием пришла очень красивая пара. Симптоматично было, что они пришли вдвоем – женщина и ее невероятно красивый муж, который был еще и моложе нее. И женщина жаловалась на то, что у нее начались панические атаки. Первая с ней случилась просто в метро, вторая еще где-то. Но усилились они и стали регулярными, когда муж начал подвозить ее на работу и забирать с работы. Она связала свои первые приступы с общественным транспортом, решила, что не может больше им пользоваться, и теперь муж должен ее везде подвозить. И если он не мог по какой-то причине этого сделать и ей приходилось куда-то добираться одной, с ней действительно случался приступ панической атаки.

Психотерапевт применила парадоксальный ход, а панические атаки очень хорошо лечатся парадоксальными предписаниями – паническую атаку нужно выделить и начать благодарить. Она сказала: «Слушайте, это же круто, что у вас паническая атака случилась! Вы должны поблагодарить свою паническую атаку. Ваша паническая атака пришла в ваш дом не просто так. Спасибо, что она к вам пришла! Именно она укрепляет вашу семейную жизнь. Благодаря ей вы можете проводить гораздо больше времени со своим мужем».

Затем она обратилась к мужу: «Вы представляете, как ваша жена заботится о семье, какая она молодец, что она рискует своим здоровьем, доводит себя каждый раз до сильного сердцебиения, чтобы проводить с вами больше времени и чтобы вы не чувствовали себя брошенным!». И предписание о том, что, боже, оказывается, это нужно, оказывается, эта атака исполняет такую функцию и в этом месте, конечно, уменьшает интенсивность панических атак.

Или мой любимый пример, который я нашла у психотерапевта Ирвина Ялома. Он описал мужчину, чья жена боялась выходить из дома. При выходе из дома у нее начиналась паническая атака. Муж ее уговаривал выйти хотя бы в магазин через дорогу, вниз – за продуктами или сигаретами, но она не соглашалась. И тогда Ялом рекомендовал мужчине звонить своей жене каждые пять минут и спрашивать: «Милая, ты же никуда не выходишь?».

До этого она сидела дома, потому что была уверена, что от того, дома она или нет, зависит их семейное счастье. И если, не дай бог, она выйдет на улицу, то ее семейное счастье рухнет. Но когда муж стал ей звонить и контролировать ее: «Милая, ты дома сидишь? Сиди, я тебя очень прошу. Очень важно, чтобы ты не выходила. Наша семейная жизнь от этого зависит. Пожалуйста, милая, никуда не выходи», – женщина стала сбегать сначала в магазин за сигаретами, потом в соседнюю палатку за круассанами... И через пару недель она сообщила ему, что ее вообще не надо контролировать, что она сегодня полдня гуляла и прекрасно себя чувствовала, и незачем ей названивать. Она не обязана сидеть дома ради их семейного счастья. Да, это удивительно и парадоксально, но с атаками и фобиями это очень хорошо работает.

Итак, мы обсудили, для чего люди начинают искать ответ на вопрос «Почему?» и впадают в этот неконструктив. Поговорили о том, что не стоит подключать к страхам вину. Увидели, что панические атаки, как и любые фобии, достаточно быстро обрастают вторичными выгодами. И, конечно, чтобы от них избавиться, эти вторичные выгоды нужно найти. Не то чтобы панические атаки возникали у человека специально. Когда говорят: «Вот, это ты специально, чтобы не ходить на работу. Ты специально, чтобы привязать мужа», – люди совсем не правы, они очень далеки от истины в таких утверждениях. Паническое состояние невозможно специально создать. Симптом возникает непроизвольно и спонтанно, но дальше он, как правило, удерживается в системе для того, чтобы кого-то привязать. И человек может этого не осознавать. И,

как правило, не осознает. Поэтому очень важно посмотреть, какими вторичными выгодами обросла ваша симптоматика.

Страшна не сама паническая атака, а страх страха. Человек поехал в лифте, и у него в лифте случился приступ. Или забеспокоился о детях – и возник приступ. Или спустился в метро – и приступ его настиг там. И человек начинает бояться этого приступа, этого места, в котором он испытал паническую атаку. И в результате у него формируется страх страха. Так вот, во время страха страха человек начинает защищать себя, ставить себе защитные заборы: я в лифте больше не езжу/я в метро больше не хожу/я про несчастья с детьми больше не думаю. И очень быстро эти заборы становятся тюрьмой, потому что сначала я просто в лифте не езжу долго, потом в лифте не езжу совсем, потом я не хожу в дом, в котором находится лифт.

Потому что на самом деле эти заборы вас не успокаивают. Эти заборы растут и мало-помалу становятся тюрьмой. Человек выходит из квартиры и понимает, что он на лифте проехать не может, к метро подойти не может. Страх очень быстро растет. Неконструктивные попытки спастись, такие как пожаловаться родственникам, попросить у них помощи, рассказать, как вы страдаете от панической атаки, избегать мест, где они с вами случаются, бояться про них думать, поначалу кажутся защитой, но очень быстро становятся забором, который провоцирует атаку и включает в ваш страх, как в систему, гораздо больше других людей.

Что делать? Первое – это посмотреть на вторичные выгоды и убрать эти выгоды. Но если вы не можете их найти, то, возможно, их нет. Тогда нужно убрать всю вот эту конструкцию тюрьмы, которую вы настроили вокруг своего страха. Вот эти вот костыли, которые: «Ой, я не буду думать о том, что с детьми случится, я этого страха не переживу! Ой, я не буду теперь ездить в лифте, потому что в лифте страшно, со мной там обязательно что-то случится! Ой, я не буду теперь подниматься по лестнице! Я не буду заходить в метро!». Вопрос в том, что если вы хотите действительно преодолеть страх, то вы начинаете спокойно думать о детях, входить в метро, понимая, что вы живой человек, и страх с вами может случиться, и спина может вспотеть, и учащенное сердцебиение может появиться. Это первое, что вы можете сделать.

Второе, как я уже сказала, нужно устанавливать таймеры и позволять себе в этот страх смотреть, позволять себе прикасаться к этому привидению так, чтобы оно рассыпалось. Позволять себе бояться, понимая, что дома по таймеру на диване вы это выдерживаете. Если вы дома, на диване, это выдерживаете по таймеру, то тогда у вас появляется опыт спокойно спускаться в метро или спокойно ехать в лифте, потому что вы там так же, по таймеру, это выдерживаете. А раз этот страх можно выдержать, и раз он переносим, и вы даже можете ехать в лифте, то вы перестаете бояться страха. То есть страх остается, но страх страха уходит. И значит, вы начинаете жить просто как нормальный человек, который боится собак на улице, боится острых предметов. Многие побаиваются иногда ехать в лифте, но это нормально, потому что это им не мешает жить.

Поверьте, страхи довольно универсальны. И если с этим научились жить уже тысячи, миллионы людей, научитесь и вы. Если захотите.

Рассмотрим ошибки мышления, которые допускает человек.

Ошибка # 1. Мышление в терминах «все или ничего». Также называемое черно-белым, поляризованным или дихотомическим мышлением.

В этом случае человек видит ситуацию только в двух категориях вместо множества вариантов. Он уверен, что если он не всегда успешен, значит, он неудачник. Он мыслит полярными категориями – черное/белое, с его точки зрения, у любой ситуации только две стороны: я царь/я раб, я червь/я бог.

Вопросы-антидоты:

• Если представить себе шкалу от 0 до 100 (континуум), то где вы (ситуация) будете на ней находиться?

- Будет ли это крайней точкой?
- Какие примеры крайностей вы можете представить?
- Где вы (ваша ситуация) между ними?

Рассмотрим конкретную ситуацию: Вася допустил несколько ошибок в рабочем отчете. Васина автоматическая мысль: «Я ни на что не способен».

Васина расширенная мысль: «Если я допустил несколько ошибок в отчете, значит, я ни на что не способен».

Ошибка, которую допускает Вася, думая про себя так: черно-белое мышление, предполагающее только два полюса: я способен на все/я ни на что не способен.

Вопросы для анализа, которые должен задать себе Вася:

- Есть ли что-то, что я сделал хорошо в этом отчете?
- Что у меня получается на работе?
- Какие мои успехи/достижения отмечают другие люди?
- Если представить себе шкалу с крайними точками «способный на все» – «не способный ни на что» – кто будет в этих крайних точках?
- Где буду я на этой шкале?

Реалистичная альтернатива для Васи: «Если я допустил несколько ошибок в отчете, это значит, что я иногда ошибаюсь, как и все люди. Есть вещи, которые у меня получаются, я способен довольно на многое в своей работе, но у меня есть точки роста, в которых я могу улучшать свои навыки».

Реалистичная альтернатива всегда дольше и занудней мысли с ошибкой, так как суждение из разряда «Я ни на что не способен!» – результат автоматической упрощенной обработки информации. Мысли из серии «Плевать, я могу все!» не будут являться здоровой альтернативой, они, скорее всего, тоже искажены – только в другую сторону.

Вывод, который вы должны сделать, если мыслите иногда как Вася: когда замечаете у себя черно-белое мышление, добавьте континуум между двумя крайностями и ищите себя на континууме, а не в крайних точках.

Ошибка # 2. Предвосхищение негативных исходов.

В этом случае человек либо оценивает произошедшее с ним сейчас как нечто плохое, либо ожидает, что нечто плохое должно произойти. К этой категории относятся два типа ошибок мышления: предсказание будущего и катастрофизация.

Предсказание будущего. Человек предсказывает неприятности в будущем, словно смотрит в магический кристалл.

Вопросы-антидоты:

- Есть ли у меня магический кристалл?
- Почему я решил(а), что могу предсказывать будущее?

Рассмотрим конкретную ситуацию из фильма «Амели». Нино опаздывает. По мнению Амели, на это может быть только две причины:

1) Он не нашел снимок.

2) Не успел его склеить из-за того, что три бандита-рецидивиста решили ограбить банк и взяли его в заложники. За ними гналась полиция департамента, но им удалось уйти, а он в это

время спровоцировал аварию. Когда он очнулся, то ничего не помнил. Его подобрал на дороге один дальнбойщик – бывший зек. Решив, что Нино в бегах, он спрятал его в контейнере и отвез в Стамбул. Там Нино подвернулись афганские террористы. Они предложили ему воровать с ними советские боеголовки. Грузовик подорвался на mine на таджикской границе, он один остался в живых. Нино приютили в горной деревне, и он стал боевиком-моджахедом. И зачем тогда Амели так дергаться из-за парня, который будет до конца своих дней жрать борщ и носить на голове дурацкий горшок?

При катастрофизации событий человек говорит себе, что произошло или непременно произойдет самое плохое, не рассматривая других возможностей, которые более вероятны и/или менее ужасны.

Вопросы-антидоты:

- Каков наихудший исход?
- Какова его вероятность?
- Как я смогу с ним справиться?
- Каков наилучший исход?
- Каков реалистичный исход?
- Какие три реалистичные альтернативы?

Рассмотрим конкретные ситуации:

Катин сын вовремя не вернулся домой.

Катина автоматическая мысль: с ним случилось что-то ужасное.

Катина расширенная мысль: если сын не пришел вовремя, значит, с ним случилось что-то ужасное – его похитили, обокрали, убили.

Другая ситуация: Петя боится, что начальнику не понравится его отчет.

Петина автоматическая мысль: я стану бомжом.

Петина расширенная мысль: если начальнику не понравится мой отчет, меня уволят, я не найду другую работу, я не смогу заплатить за квартиру, окажусь на улице без средств к существованию.

Ошибка # 3. «Самолеты постоянно падают!». «Вокруг одни маньяки!». Принимайте ошибку мышления номер три – ментальный фильтр. Он же – избирательная невнимательность/ психический фильтр/ селективное абстрагирование.

Человек уделяет неоправданно много внимания одной детали, не воспринимая всю картину в целом. Это обычно та деталь, которая совпадает с его картиной мира.

Составляющие нашей картины мира – глубинные убеждения. Они могут спать, быть не активны, но когда какая-то ситуация пробуждает убеждение (например, что мир опасен), все начинает восприниматься через призму этой идеи.

Вопросы-антидоты:

- Какие есть примеры, противоречащие вашему выводу?
- Если бы ваш друг посмотрел на эту ситуацию, смог бы он увидеть происходящее иначе?
- Какие факты вы упускаете, когда обращаете внимание только на негативные аспекты ситуации?

Рассмотрим конкретные ситуации:

Дима узнал, что самолет разбился.

Димина автоматическая мысль: летать на самолетах опасно, потому что они постоянно падают.

Димина расширенная мысль: если один самолет разбился – значит, самолеты постоянно падают и летать на них опасно.

Ошибка, которую совершает Дима: за полем его внимания остаются тысячи благополучно долетевших рейсов.

Другая ситуация: один раз в девяностые Маша слышала, как маньяк напал на женщину в этом районе.

Машина автоматическая мысль: это опасный район, тут одни маньяки.

Машина расширенная мысль: раз в девяностые в этом районе маньяк напал на девушку – значит, это опасный район, тут одни маньяки.

Ошибка, которую совершает Маша: ей не важно, что прошло уже больше двадцати лет, в течение которых тысячи женщин благополучно ходили по улицам района.

Вывод, который вы должны сделать, если мыслите иногда как Дима и Маша: беспокойство – НЕ решение проблем. Зачастую беспокойство (прокручивание в голове разных «а вдруг?») воспринимается нами как продуктивные попытки решения проблемы. Но обычно беспокойство не приводит к решениям, а приводит к истощению и повышенной тревожности.

Заметьте, что различия часто зависят от контекста.

Например, если еще две недели назад мысли из серии «А вдруг я лишусь работы?» могли быть проявлением непродуктивного беспокойства, то сейчас они могут стать поводом для применения техники.

Кто кого тормозит

Для того чтобы лучше понимать, что происходит с вами, когда вы боитесь, как попадаете в воронку тревоги или, более того, как сами ее создаете, вам необходимо знать, как устроен мозг человека. Хотя бы в общих чертах.

Зачем вам это? Только понимая и осознавая проблему, человек может легко с ней справиться.

Так вот, человеческий мозг состоит из трех частей, насаженных одна на другую:

1) Рептильный мозг (ствол мозга, древний мозг) расположен в шейной и затылочной части. Это очень быстрый и самый древний мозг. Судя по названию, он есть даже у рептилий. Он отвечает за инстинкты – стимул-реакция: отдернуть руку, если горячо; зажмурить глаза, если в лицо что-то летит; пригнуться, если слышен резкий звук. Иными словами, бей и беги. Он отвечает за инстинкт – неосознаваемые проблески тока, защищающие человека раньше, чем он успел понять, что с ним происходит.

2) Лимбическая система, или мозг млекопитающих, – чувственный уровень защиты. Там живут ваши чувства и эмоции. Собственно, как раз чувство страха: «а не дай бог, что произойдет!», «ой, как мне тревожно!». Это все выдает лимбическая система. Она развита и у животных. Млекопитающие способны испытывать чувство страха, тревоги и беспокойства и действовать, исходя из них.

3) Неокортекс (кора головного мозга, новый мозг) у человека занимает девяносто процентов мозга. Тогда как у животных состоит из небольшого количества нейронов. Именно кора головного мозга позволяет фантазировать, мечтать, строить планы, хотеть счастья в жизни. И дает человеку возможность реализовать свой потенциал. Именно в этой части мозга возникает желание быть спокойным, гармоничным, счастливым, строить семью, создавать бизнес, рожать детей, то есть позволить себе себя реализовать.

Связи, идущие из эмоциональных структур (рептильного мозга или лимбической системы) в неокортекс, гораздо мощнее, чем связи, идущие в обратном направлении. Потому что нужно быстро среагировать, а потом задним умом выяснить, в чем было дело. Но управлять эмоциями можно. И тут речь идет о прифронтальной коре – это большая часть лобной доли, это высший когнитивный центр. И именно она способна управлять, притормаживать сигналы, исходящие из эмоциональных центров. Мозг развивается по мере взросления человека. Он не как яблочко сразу созревает весь. Поначалу одни зоны развиваются, потом вторые, потом третьи... И прифронтальная кора развивается одной из последних. А вначале будет уже довольно неплохо развита лимбическая система, которая отвечает за эмоции. Поэтому ребенок испытывает эмоции точно так же, как взрослый, но не может их должным образом контролировать. У маньяков, психопатов в большинстве случаев было показано с помощью инструментальных способов исследования, что с прифронтальной корой у них были проблемы. Либо они получили травму в детстве, либо перенесли нейроинфекцию, в результате чего связи между прифронтальной корой и эмоциональными структурами у них нарушены.

Что вам нужно знать, чтобы начать работать с тревогой и страхом? Они возникают в рептильном мозге и лимбической системе. И когда активны тревога и страх, то работа неокортекса тормозится. И, наоборот, в тот момент, когда вы осознаете, замечаете, анализируете шоковую ситуацию, эмоции гаснут.

Осознаем цель

По статистике, треть всех людей на земле все время живет с повышенным уровнем тревоги. И если вы входите в их число, то в этой книге найдете не только теорию, но и практику по работе с тревогой. У вас будет возможность исследовать себя, научиться работать со своими эмоциями. А также появится шанс стать опорой для близких в сложную минуту. Вы научитесь работать с теми чувствами, с которыми любой из вас сталкивается каждый день ежесекундно и с которыми вы не всегда в состоянии совладать. И этот опыт останется с вами НАВСЕГДА.

Но чтобы достичь цели, для начала стоит ее осознать.

Если вы хотите достичь результата, то ваши цели и задачи состоят:

- в понимании себя, в осознанности, в понимании природы своей тревоги;
- в выстраивании нового, самоподдерживающего и самоуспокаивающегося внутреннего диалога;
- в получении нового, позитивного опыта жизни;
- в спокойствии радости и легкости там, где раньше было страшно;
- в пополнении своего багажа знаний и упражнений, который поможет вам самим справляться со своими страхами и тревогами и помогать другим делать то же самое;
- в выращивании внутренних опор, в получении опыта и уверенности в том, что вы можете выдержать и принять любой уровень тревоги;
- в развитии навыка замечать и проживать свои эмоции без раздражения, страха, осуждения, неловкости. Проживать без мыслей о том, что с вами что-то не так.

Не понимая природу своих эмоций, избегая и подавляя их, вы только возвращаете негатив, а потом он вас сжирает.

МЫ БУДЕМ УЧИТЬСЯ принимать, понимать и выдерживать.

В путешествие к своей силе

Эта книга подходит тем, кто сильно тревожится сейчас или в принципе – по жизни. Кто склонен беспокоиться и проваливаться в свое беспокойство. Кто боится своих состояний. Эта книга даст вам качественную теорию и много полезных заданий. Но никакая книга не предполагает работу кураторов и обратную связь, поэтому эффективность ее воздействия на ваше состояние тревоги во многом зависит от вашей самостоятельной работы. И если вы включитесь, то результаты не заставят себя ждать.

Эта книга позволит вам развить свой эмоциональный интеллект, сделаться мудрее, спокойнее, глубже, взрослее, чем вы есть. Прочитав ее и выполнив задания, вы научитесь не убежать от своих страхов, не подавлять их, не бороться с ними. Наоборот, вы сможете приближаться к тем чувствам, которыми переполнены. Вы научитесь распознавать их, принимать, осознавать, проживать и выдерживать.

Я очень надеюсь, что после прочтения этой книги вам станет гораздо спокойнее и радостнее, и вы, дорогой мой читатель, окажетесь добрее и ближе к себе.

Добро пожаловать в это путешествие! Это будут десять дней. Десять дней, которые мы проведем вместе. В каждом дне вы будете находить немного теории, немного практики, немного упражнений по разным аспектам одной и той же темы – антистресс. Медитацию. И задания.

И, возможно, для кого-то теория сама по себе уже покажется целительной, но я вас уверяю: практика не менее важна. Поэтому, пожалуйста, моя главная просьба к вам, если вы хотите добиться результатов: просто делайте все упражнения, изучайте свою эмоциональность с разных сторон. Делайте и обязательно акцентируйте внимание на том, что получилось.

Любые изменения, если вы действительно к ним стремитесь, требуют от вас времени и усилий. Если вы просто прочтете эту книгу, она пройдет фоном, как познавательная информация, способ себя развлечь. Именно выполнение упражнений создаст колоссальные изменения в вашем состоянии и умении работать с собой. Поэтому в этой книге правда ни одного лишнего, ни одного пустого упражнения.

Шкалирование создает и культивирует в вас другое состояние, возвращает спокойствие, радость и уверенность, приучает их испытывать. Бортовой журнал является лучшим способом остаться в осознанности, не быть захваченным бурей эмоций и физических ощущений. С его помощью вы по-настоящему проживете пики своих тревожных расстройств, панических атак. Познакомьтесь с ними и научитесь их отслеживать. Если вы проснулись с ощущением холодного пота, или со страхом, или если паническая атака начинается прямо в метро, вы достаете бумажку и ручку или телефон – то, что есть под рукой, и начинаете очень подробно писать. И вы увидите, что к концу этих десяти-пятнадцати минут писать вам уже не о чем.

День #1
#заземление
#ритуал дня
#утренняя мини-зарядка
#правило трех благодарностей
#шкалирование
#будильник

Прежде чем нырять в страх, прежде чем входить в тревогу, необходимо **заземлиться**, необходимо найти ресурс или безопасное место. Если истощенный человек приходит на терапию и терапевт с разбегу ныряет с ним в прошлое, в его травматичные события, то единственное, что получает клиент от такой работы, – это полнейшую ретротравматизацию, ту же эмоциональную травму заново.

Поэтому, пожалуйста, дорогой мой читатель, как бы сильно ни хотелось сразу работать со страхами, тревогами, тяжелыми накопившимися чувствами, для начала проведите подготовительную работу. Для того чтобы идти в тяжелое, необходимо иметь на это ресурсы, необходимо найти в себе устойчивость, и поэтому начнем с приятного. Приятного и ресурсного.

Для начала проработаем те ритуалы, которые станут базой и основой вашей устойчивости. А также поговорим о таких техниках, которые помогают вам находиться в нормальном состоянии, во взрослом состоянии. Для того чтобы вы сами могли работать с собственной тревогой без помощи специалиста. Хотя и специалист, прежде чем ввести вас в травму, сначала отнес бы вас в безопасное место и в безопасное внутреннее пространство, которое стало бы для вас ресурсом.

Итак, первое задание. Тревога – это некое эмоциональное внутреннее напряжение, которое довольно сложно выдерживать, и поэтому человек ее сливает. Для начала напишите, пожалуйста, свои обычные способы это делать. Может, вы ворчите на близких, топаете ногами, курите? А может быть, стараетесь тревогу заесть или лишний раз моете руки? Или вы не раз справлялись с ней прогулками или пробежками? Напишите, пожалуйста, свои обычные, рефлексорные способы слить тревогу.

Теперь напишите альтернативные приятные способы. А как еще вы могли бы успокоить себя в те моменты, когда вам тревожно? Вам необходимо составить список из десяти-пятнадцати приятных дел, которые могли бы вас успокоить в тот момент, когда вы замечаете за собой тревогу.

Следующий шаг – составьте себе **ритуал дня**. Любые повторяющиеся изо дня в день действия являются опорой и оказывают мощное успокоительное действие на личность в сложных обстоятельствах. Поэтому то, что вы можете сделать сами для себя, – так это составить некий ритуал. А именно: продумать, во сколько вы просыпаетесь, и прописать график на ближайшие десять дней, затем поставить на это время будильник (таймер на телефоне). Обязательное требование к утреннему ритуалу – он всегда должен быть одним и тем же. Например, вы выпиваете стакан воды или идете умываться. Или просто идете, закрываетесь где-нибудь на кухне и читаете эту книгу, проводя наедине с собой хотя бы пару минут. А лучше пять.

Еще одно обязательное требование – это **утренняя зарядка**. Зарядка просто необходима, потому что отсутствие трафика, движения крови само по себе усиливает ощущение страха и тревожности. В то же время, когда кровь начинает расходиться, это способствует выработке гормонов, которые действуют седативно, то есть успокаивающе.

Это не должна быть какая-нибудь суперзарядка от фитнес-инструктора, я не предлагаю вам здесь устать. Я предлагаю сделать какой-нибудь очень маленький, очень простой комплекс физических упражнений.

Например, пять или семь приседаний или три отжимания и суставную разминку, которую вы можете сделать без напряжения. Если по каким-то причинам вы не можете делать физические упражнения: например, у вас что-то болит или температура, вы в больнице или вы беременная женщина, – это может быть что-то совсем простое. Допустим, зарядка или гимнастика для лица, потягивание себя за волосы. Разминание суставов пальцев на руках, например. Выберите какое-то очень простое физическое упражнение.

Это звучит просто, это звучит как-то неважно, но именно это позволяет быстро за две минуты начать гордиться собой, и эффект от этого нельзя недооценивать.

И третье, что необходимо сделать, – это ввести **правило трех благодарностей** перед сном. Обязательно перед сном в письменном виде записывать, чему, кому (возможно, себе) я благодарен (а) и за что.

Я знаю, что предыдущие упражнения – ввести себе ритуал дня, обязательно начать делать минимальную зарядку и говорить вечером три благодарности – кажутся слишком простыми, банальными и скучными, чтобы их выполнять. Но я вас призываю обязательно это делать. Участники моих курсов и марафонов знают, что это очень частые задания первого дня. Задания, которые необходимы и без которых просто невозможно начать двигаться дальше.

И я настаиваю на том, чтобы вы делали это, причем делали активно. Потому что бесполезно заниматься медитативными и дыхательными техниками, если вы не высыпаетесь. Бесполезно работать с тревогой или с паническими атаками, если в вашей жизни абсолютно отсутствует спортивная составляющая и если вы не фокусируетесь на хорошем.

Давайте еще немного поговорим о том, как это работает и зачем это нужно.

Самая главная задача для начинающего – переключить свое внимание с тревожного восприятия реальности на созерцательное. Если вы этого не сделаете, мозг будет продолжать думать по привычке, и по привычке он, скорее всего, будет загонять вас именно в эти тревожные туннели.

Чуть позже я расскажу о том, как именно человек усиливает свою тревогу. Но сейчас ваша задача – просто остановить привычный способ мышления. Каким образом? Теми тремя способами, о которых мы уже поговорили. Первое – прямо с утра отвлечь мозг на ритуал вместо того, чтобы думать, что плохого произошло, вместо того, чтобы встать и напрячься: «А что мне нужно сегодня сделать?». Поэтому утренний ритуал – две минутки наедине с собой или стакан теплой воды.

Второе – вечерняя благодарность. Она является очень мощным стимулом для того, чтобы хорошего в жизни стало больше. Для того чтобы вечером сесть и обязательно записать в дневнике или просто мысленно сказать перед сном спасибо собственному мужу или жене, поблагодарить детей или самого себя. Для того чтобы вечером иметь возможность сказать три благодарности мысленно или записать их в блокноте и сделать это не формально, а искренне. Вечерняя благодарность заставляет вас в течение дня следить за тем хорошим, что происходит в жизни, и со временем это хорошее начинает накапливаться.

И третье – зарядка. Хочется еще раз повторить – это очень важный элемент. Она должна быть очень маленькой, очень короткой. Зарядка – это повод собой погордиться. Когда вы с утра встали, буквально три минуты небольших усилий – и вы уже молодец.

И еще один важный инструмент, которым можно пользоваться, если вы хотите научиться менять свое состояние. Это шкала. Знакомый и, я думаю, горячо любимый инструмент изменения собственного настроения для участников моих курсов.

Шкала – мой самый-самый любимый, самый крутой и мощный инструмент по работе со своим эмоциональным состоянием. И вам стоит научиться делать шкалирование. Шкалирова-

ние меняет внутреннее состояние, вырабатывает новые привычки и растит в вас... А вот что именно растит, сейчас мы с вами будем определяться.

Очень важный вопрос к вам: а что вы хотите получить вместо тревоги или страха? Примерно этот вопрос я задала выше, когда попросила выписать ваши привычные реакции на тревогу и поменять их на другие возможные состояния, подумать над тем, как бы вы могли успокоить себя по-другому. Например, почитать любимую книгу, или погладить кота, или принять теплую ванну, или выпить чашечку любимого напитка. Вот теперь этот вопрос про то, что вы сможете сделать вместо того, чтобы тревожиться. Вопрос про то же самое, но совсем на другом уровне, гораздо более глубоко: если вы не хотите испытывать тревогу, то что вы хотите испытывать вместо нее?

Это очень важный вопрос, и в вечерней медитации, о которой мы поговорим позже, он тоже понадобится. Так что же вы хотите испытывать вместо тревоги? Радость, спокойствие или, например, скуку. Скука бывает очень мощной альтернативой тревоги. Когда вам становится скучно или неинтересно ее чувствовать. Может быть, вы хотите испытывать состояние счастья? Или нежности? Или сочувствия к самому себе? А может быть, чувства доверия к происходящему?

Очень важно сейчас сфокусироваться не на том, чего вы не хотите, а на том, чего вы хотите. Именно это упражнение помогает поменять мышление. Это как если кричать маленькому ребенку: «НЕ упади!», «НЕ кричи!», «НЕ рисуй на стене!», то он все равно будет продолжать это делать, потому что никакой альтернативы у него нет. Но если вместо этих «НЕ» сказать ребенку, что ему делать ВМЕСТО, например: «Будь аккуратнее!», «Поднимай ножки выше!», «Пожалуйста, говори тихонечко!», «Помолчи!», «Вот тебе бумага. Рисуй на бумаге, а не на стене!», то ребенок очень легко переключит свое внимание и начнет делать то, чего вы от него ждете.

Поэтому сейчас вместо того, чтобы говорить себе: «Я не хочу тревожиться. Блин, я опять тревожусь!», стоит понять, что вы хотите чувствовать вместо тревоги.

Например, вы хотите быть спокойным(ой). Или вы хотите быть радостным(ой). Вы хотите чувствовать доверие. Вы хотите испытывать нежность. Ответьте себе на вопрос, что вы хотите ВМЕСТО, подумайте, пожалуйста. Это самый главный вопрос для начала работы с чувством тревоги или страха.

После того как вы определитесь с тем, что вы хотите испытывать вместо тревоги, с тем, что вы хотите испытывать вместо страха, мы с вами будем это состояние растить.

Предположим, вы выбрали состояние радости. Теперь как быть с тем, чтобы этой радости в жизни стало больше, а тревоги стало меньше? В психике человека растет то, на что он обращает внимание. Того, на чем он концентрируется, становится больше.

Очень простой пример. Возьмите, пожалуйста, руку, сожмите в кулак и выставьте вперед или вверх один указательный палец. Непринципиально, будете ли вы это делать на левой или на правой руке, но предположим, что на левой. Прямо сейчас перенесите все свое внимание на кончик указательного пальца левой руки. Все свое внимание соберите в этом левом пальце. Начните наблюдать ощущения в нем. Рассмотрите узор на подушечке. Послушайте кончик указательного пальца. Почувствуйте, как ногтевая пластина крепится к самому пальчику. Почувствуйте, как кожа натянута, какая она на ощупь. Посмотрите на сам палец, посмотрите, как на него падает свет. Различите мельчайшие детали, морщинки, может быть, шрамы, неровности кожи, заусенцы. Внимательно разглядывайте палец и почувствуйте, как он наливается кровью, становится горячее. И чем больше вы его рассматриваете, чем дольше вы концентрируете свое внимание в пальце, тем сильнее становится ощущение зуда, тепла, покалывания в кончике указательного пальца левой руки.

Ну что, получилось у вас это упражнение? Буквально за несколько секунд вы начали чувствовать свой палец более теплым, горячим, может быть, он даже начал у вас чесаться. А все почему? Да потому что вы сконцентрировали ощущения на нем, вот они в нем и появились.

Еще одно простое упражнение, иллюстрирующее, как легко мы чувствуем то, на чем часто концентрируемся. Например, прямо сейчас почувствуйте указательный палец левой руки. Легко, не так ли? Вы ведь только что это делали. А теперь почувствуйте мизинец на левой ноге. Мм? Гораздо сложнее. Внимание даже не сразу находит мизинец. Но мизинец-то ладно. Человек им еще часто бьется обо все. А указательный палец на левой ноге? Попробуйте перенести туда ощущения. А? Чувствительность гораздо ниже. Почему? Да потому что мы реже к нему обращаемся. Если каждый день вы будете делать это упражнение, спрашивать свой указательный палец на ноге, как он себя чувствует, то буквально через неделю он будет одним из самых чувствительных органов на вашем теле.

Так вот, ваша психика работает по точно такому же сценарию. Человек лучше чувствует именно то, что чувствует чаще. Он натренировывает внимание. Учится различать мельчайшие тонкости и различия своего состояния. Как, например, эскимосы, которые натренированы жить в снегах и смотреть на белые поля, способны различать до шестидесяти семи оттенков белого цвета, тогда как обычный человек распознает не более четырех-шести. Вы скажете – ну это генетика! Но установлено, что, например, художники в силу особенностей своей профессии иногда даже превосходят эскимосов в своем умении видеть оттенки белого. Итак, то, на что мы обращаем внимание, становится основным и ведущим в нашей психике.

К сожалению, люди, столкнувшись с проблемами тревожного спектра, с паническими атаками и переживаниями, слишком много внимания обращают на свое тревожное состояние, тем самым увеличивая его и провоцируя дальнейший рост тревоги. Для снижения уровня тревоги я предлагаю вам альтернативу – очень крутое упражнение, которое называется «**Шкалирование**». И сейчас мы поговорим о том, как его выполнять.

Вы выбираете любое другое состояние взамен тревоги и/или страха. Например, состояние радости и спокойствия. И прямо сегодня на полу раскладываете десять стикеров: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Разложили? А теперь ходите физически по этим стикерам вперед и назад, представляя, что вы ходите по шкале радости или шкале спокойствия. То есть вы встаете на единицу и думаете, что такое для вас быть спокойным на единицу. Спокойным на единицу – это все еще очень тревожно. И вот вы делаете шаг вперед, и вот вы уже спокойны на двойку. Что меняется? Возможно, чуть больше расслабляется тело, появляется больше дыхания. А может быть, вы все еще напряжены? И тогда вы делаете шаг вперед и смотрите, что такое для вас быть спокойным или радостным на тройку. Как появляется простор в животе, как меняются ваши эмоции. И следующий шаг.

И в какой-то момент вы приходите и чувствуете, что такое для вас быть спокойным на восемь. Или что такое быть радостным на десять. Вы стоите, физически и фактически, на этой визуализированной симпровизированной десятке на полу и позволяете своему телу, сознанию и мышлению наполниться этим ощущением. А что такое для вас быть радостным на десять? Как это – быть спокойным на десять из десяти? Вы позволяете своим плечам расслабиться и растечься. Вы позволяете своему дыханию свободно наполнять вашу грудь. Вы чувствуете, как расслабляются мышцы лица, как на лице проступает улыбка, как плотно стопы прилегают к полу. И вы стоите на этой десятке физически и чувствуете, что такое быть спокойным на десять из десяти. Что такое быть радостным на десять из десяти. Что такое доверять пространству на десять из десяти. Что такое быть нежным или сочувствовать самому себе на десять из десяти.

Итак, первый этап этого упражнения – это время, когда вы фактически ходите по полу, по импровизированной шкале своих положительных эмоций. И запоминайте телом это состояние. Можете снова вернуться на семь или на восемь и снова сделать шаг на десять. Или если вы делаете шаг с единицы на двойку и чувствуете, что не появляется той разницы состояний

(дистинкции), которую вы хотели испытать, то можно сделать шаг назад. А что, если после двойки вернуться на тройку, а потом снова встать на двойку? Каково это?

Походите по этой шкале. Дайте себе время, а своему телу и психике – возможность запомнить это состояние. Что такое быть спокойным, счастливым, доверяющим, радостным или нежным на десять из десяти. И, пропитавшись этим состоянием, можно перейти к упражнению «Шкалирование».

Заведите **будильник** (установите таймер на телефоне) на каждые два часа в течение рабочего дня, например: на десять утра, на двенадцать, на два и на четыре часа дня, на шесть часов вечера и на восемь часов вечера. Таким образом, у нас получится шесть измерений в день. Делайте такие замеры в течение десяти дней. И как только в течение этих десяти дней будет звенеть будильник, спрашивайте себя, на сколько баллов, по шкале от одного до десяти, вы спокойны сейчас. Или на сколько вам радостно сейчас? А на сколько вы доверяете пространству сейчас?

И каждый раз вы будете прислушиваться к себе, искать доверие, вспоминать, какой цифре на шкале оно соответствует, и говорить себе: «О, сейчас я чувствую себя спокойным на пять!» или «Сейчас я чувствую себя спокойным на тройку!», или «Сейчас я чувствую себя радостным на все девять!».

Но если будильник прозвонил, а именно в этот момент у вас случился приступ панической атаки, вот прямо сейчас вам плохо, вы задыхаетесь от чувства тревоги, не стоит спрашивать себя, насколько вы радостный(ая) сейчас. Прямо сейчас, в этот момент, когда вы в приступе панической атаки или, например, кричите на ребенка, и так понятно, что ваш индекс стремится к нулю.

Обратите внимание! Стремится к нулю, но не ниже него! Нельзя себе в этом моменте сказать, что вы злой(ая), а не радостный(ая). Нет, вы не культивируете в себе злость. Вы не измеряете отрицательные числа этой шкалы. Их на ней попросту нет. На этой шкале есть только положительные значения, вы можете с ее помощью измерить только свои плюсы. То есть понять, что вам совсем не радостно, или радостно чуть-чуть – на 0,3.

Поэтому самое мощное и самое значимое задание первого дня – это походить физически по шкале, запомнить это состояние, завести будильник (установить таймер) и начать шкалировать. И вечером вы должны вывести среднее арифметическое. Таким образом, вы начинаете растить в себе позитивное состояние.

Задания первой главы:

1. Выписать деструктивные способы работы с тревогой и способы, которыми вы можете их заменить.
2. Создать утренний ритуал: стакан воды / пятиминутка наедине с собой.
3. Сделать мини-зарядку и похвалить себя.
4. Ввести ритуалы вечерней благодарности.
5. Продумать, что вы хотите чувствовать **ВМЕСТО ТРЕВОГИ**.
6. Шкалировать это состояние.
7. Походить по импровизированной шкале.
8. Запомнить эти состояния.
9. Завести будильник на 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00 и 20.00.
10. Каждый раз по звонку будильника спрашивать себя, насколько вы сейчас спокойны/радостны/нежны и т. д.
11. Ответы записать, вечером вывести среднее арифметическое.
12. Зафиксировать получившийся результат.

И, конечно же, чтобы стать осознаннее, спокойнее, совладать с тревогой и стрессом, обязательно нужно медитировать. Для этого уединитесь и дайте себе пять минут времени.

Медитация дня#1

Сделайте глубокий вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе закройте глаза. Еще один глубокий вдох, и на выдохе проваливайтесь в полное, глубокое расслабление. Чувствуйте, как ваше дыхание, медленное и свободное, течет сквозь вас. Вдох расслабления, выдох спокойствия. И почувствуйте, как расслабляются лоб, глаза и уголки глаз, шея и плечи становятся тяжелыми. А под тяжестью плеч расслабляется грудная клетка, дыхание в груди свободное.

Расслабляются живот и низ живота, ноги, бедра. Теперь почувствуйте опору, четкую опору дивана, кресла или кровати, на которой вы сидите. И почувствуйте, как ваши ноги плотно, «опорно» и устойчиво стоят на полу. Вдох – покой. Выдох – расслабление. Сделайте глубокий вдох и на выдохе найдите то место в теле, которое тревожится больше всего, почувствуйте, послушайте себя – найдите, где именно страх или тревога располагаются в вашем теле. Может быть, тревога сжимается в груди. Может быть, страх давит на горло. Может быть, вы чувствуете тревогу как холодок внизу живота.

Посмотрите на эту тревогу внутри вашего тела. Большая она или маленькая? Занимает она пространство внутри или как будто не помещается в тело, захватывает все пространство? Какая эта тревога на ощупь? Шершавая или гладкая? Какова ее температура и какого она цвета? Сделайте глубокий вдох и на выдохе представьте, что тревога выходит из вас и садится напротив. На письменный стол, на краешек кровати или на кресло.

И вот увидите. Увидьте свою тревогу, сидящую напротив вас. Как она выглядит? Она похожа на страшное чудовище или на маленького испуганного котенка? Большая она или маленькая? Страшная она или жалкая? Посмотрите на свою тревогу со стороны и почувствуйте, какие эмоции она вызывает. Как она выглядит для вас. Очень четко отделите себя от нее. Вот вы сидите и смотрите на свою тревогу.

А теперь мысленно сделайте глубокий вдох, а на выдохе перейдите и сами станьте своей тревогой. Теперь это вы сидите напротив и смотрите на себя со стороны. Теперь вы – тревога, и смотрите на себя, на своего «хозяина». Какие чувства он у вас вызывает? Он для вас большой или маленький? Вы на него злитесь или приходите, чтобы защитить? Расскажите ему, как вы приходите. Или, может быть, это он вас зовет?

Расскажите своему хозяину, когда вы, тревога, впервые появилась и зачем. Какую функцию вы выполняете. Расскажите, какие сферы его жизни вы контролируете больше всего. Есть ли в жизни вашего хозяина те сферы, где вы ни на что не влияете и где вас нет? Сферы, свободные от вас. Расскажите своему хозяину, что он может сделать или сказать, чтобы вы, тревога, стали меньше. А какие его мысли, окружающие люди или поступки, наоборот, вас растянут. Расскажите хозяину, зачем вы есть и зачем вы есть в его жизни. Когда вы впервые появились и зачем вы нужны ему сейчас.

И снова сделайте глубокий вдох и на выдохе снова окажитесь в своем теле. И снова посмотрите на свою тревогу со стороны. После этого разговора, после того как ваша тревога вам сообщила, зачем она вам нужна, когда она впервые появилась, как она – увеличивается или уменьшается? Что-то изменилось в вас по отношению к своей тревоге? Подумайте про это и сделайте вдох, а на выдохе найдите ту, другую часть, которую вы хотите растить вместо тревоги. Найдите ту часть себя, которая радостная. Или ту часть, которая спокойная. Или скупающая. Или найдите ту часть себя, которая доверяет жизни. Найдите, где она располагается в теле. И почувствуйте, как становится теплее в том месте, в котором вы с ней соприкасаетесь. Где часть вашего спокойствия, радости или внутреннего света располагается? В голове? Или она расправляет плечи? Или она солнышком щекает живот?

Сделайте глубокий вдох и на выдохе представьте, что эта часть также выходит из вас и садится где-то недалеко от вас, располагаясь на краешке кровати, на письменном столе или

прямо на ковре перед вами. Посмотрите на эту часть со стороны. Какая она? Большая или маленькая? Похожа на радостного и пушистого котенка или на большую надежную гору спокойствия? И снова сделайте вдох и на выдохе станьте этой частью, словно пересаживаясь на краешек кровати или на ковер, и почувствуйте, как вы становитесь этой горой спокойствия. Как она прорастает сквозь вас. Наполняя вас каждой своей клеточкой. Как вы становитесь этим радостным котенком. Как вы становитесь этой частью океана спокойствия, морем радости. Вы становитесь своей опорой и этой частью.

Посмотрите оттуда на своего хозяина. Как вы выглядите теперь со стороны? И скажите своему хозяину, самому себе, что эта часть есть, и она есть внутри вас. Какие сферы и какие действия этого человека усиливают вас и делают вас больше, а какие мешают вам реализовываться? Что бы вы хотели сказать своему хозяину, дорогая часть? Скажите о том, как вы растете, и скажите о том, как вы становитесь меньше. Вы можете сказать своему хозяину все, что думаете о нем. Или попросить его о чем-то.

И после того как этот разговор состоялся, сделайте вдох, и на выдохе вы снова становитесь собой, вы сидите на своем месте и смотрите на обе эти части: на часть тревожную и на ту часть, которая олицетворяет спокойствие или радость. Теперь позвольте этим частям соединиться. Позвольте им слиться. Стать единой фигурой – идеальной, спокойной, гармоничной и целой, где каждая часть исполняет свою миссию и усиливает друг друга. Где части, слившись воедино, обретают сильное могущество, где они не борются друг с другом, не занимают чье-то место, а обретают новые сияющие качества вашей жизни.

И сделайте вдох, и на выдохе возьмите эти части обратно. И почувствуйте, какое новое внутри вас рождает единство двух этих частей. И снова сделайте глубокий вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе потихонечку возвращайтесь обратно. Когда будете готовы, можете встать, встряхнуться и записать свои уроки-открытия.

Заведите себе, пожалуйста, отдельный блокнотик. Записывайте в него ежедневно:

1. Благодарности.
2. Среднее по шкале.
3. Выводы каждого дня.

День #2
#луминг
#хорошие новости о плохом настроении
#тест на тревожность
#страх, тревожность и паника
#бортовой журнал
#рисуночная проективная методика

В этой главе вам предстоит познакомиться со своей тревогой, узнать о степени ее проявления, о ее силе. И самое главное – понять, зачем она нужна. Потому что такие тяжелые эмоции, как злость, страх, грусть, у нас принято демонизировать. Их неприятно, тяжело испытывать. Большинство людей, сталкиваясь с ними, начинает их подавлять, избегать. Возникает ощущение, что с вами что-то не так, раз вы такой(ая) тревожный(ая). Или, раз вам так тревожно, вы, наверное, злой человек. Их хочется куда-то вылить, потопать ногами, накричать на кого-то или напасть на себя. Что ж я за человек такой? Что же мне спокойно не живется?

Но вы же уже знаете, что новорожденный из пяти эмоций (страх, гнев, злость, отвращение и радость) испытывает лишь одну условно позитивную, а все остальные – негативные. Они даны человеку для выживания. Именно благодаря эмоциям человек понимает, что для него хорошо, а что плохо, и как он может к этому прикоснуться. Подобно тому, как кошка благодаря усам может понять, куда идти.

У тревоги есть особенная функция. Один из исследователей тревоги, американский психотерапевт, провел любопытный эксперимент. В аквариум к декоративным рыбкам-гуппи он посадил хищного окунька. И дальше наблюдал, как гуппи будут действовать. Всех их можно было разделить на три категории. Среди них были очень осторожные рыбки, которые спрятались под коряги, забились под камушки и даже хвостика не показали. Были просто осторожные рыбки, которые плавали около стенок аквариума и смотрели на хищного окунька. И были смелые или совсем нетревожные, совсем неосторожные рыбки, которые сразу же начали проявлять любопытство. Они разглядывали нового соседа, иногда подплывали близко и пытались с ним как-то взаимодействовать.

Через три дня оказалось, что ни одной смелой рыбки в живых не осталось. Из просто осторожных было съедено около двадцати процентов, а очень осторожные рыбки сохранили все: и жизнь, и здоровье, и полное благополучие.

Так вот, надо признать, что те из нас, что дожили до сегодняшнего дня, обладают достаточно высокой степенью тревожности. Механизм естественного отбора определяет степень выживаемости тревожных и нетревожных существ. То есть, для того чтобы выжить и передать свои гены потомству, защитить его, нам просто необходимо быть тревожными.

В зоопсихологии появилось понятие «**луминг**» (looming) как свойство животных преувеличивать опасность. Доказано, что именно луминг способствует выживанию. Это, знаете, как в автомобиле, на зеркале которого написано: «Внимание! В зеркалах заднего вида предметы кажутся ближе, чем они есть на самом деле».

Так вот, психика человека адаптировалась так, что преувеличивает опасность. Она для человека страшнее, чем есть на самом деле. Это сродни тому, как обезьяне, когда она слышит крик другой обезьяны, кажется, что тигр уже напал и практически жрет ее. И выброс адреналина заставляет ее мигом оказаться на верхней ветке. Хотя никакого тигра и в помине нет, всего лишь прокричала другая обезьяна.

И вот здесь психология и социальное развитие общества сыграли с человеком злую шутку. С одной стороны, большая часть людей, живущих сейчас, очень хорошо выработала в себе луминг, заранее преувеличивая надвигающуюся опасность. Вирус еще только в Китае, но многие пожилые люди в России поняли, что безопаснее посидеть дома в самоизоляции. С другой стороны, негативной информации стало очень много. Информационная «обезьяна» не переставая орет о приближающемся «тигре» в соцсетях, по телевизору, в газетах и журналах – везде эти страшные рассказы не только о вирусе, но и о маньяках, убийцах, растущем долларе, падающем рубле, высокой безработице. Как тут не замкнуться на этом неумолкающем предупреждении о надвигающейся угрозе? И как с ним жить и радоваться? Даже если вы не паникуете и в принципе нетревожный человек, то большое количество социальных контактов и огромное число тревожных сообщений заставляют вас просто не выключать луминг. Ведь тревога и страх – самые заразные из эмоций. В результате современный человек впадает в очень непростое состояние.

Хорошие новости о плохом настроении

Первый этап работы с тревогой – вспомнить, насколько она полезна. Обрадоваться своей тревоге, признать, как хорошо, что она у вас есть. Оценить ее как один из важнейших механизмов, помогающих вам выжить. Вспомните выживших гуппи и пойдите навстречу своей тревоге.

В плохом настроении приятного мало, постоянно «вариться» в негативных переживаниях вредно. Однако печаль, гнев, вина или страх способны принести пользу.

Эти эмоции помогают логически обосновать свою позицию. Благодаря им человек чаще опирается на конкретную и проверенную информацию, а также лучше настраивается на ситуацию и менее склонен к ошибочным суждениям, искажению данных.

Они улучшают память. Одно из исследований показало, что покупатели запоминают значительно больше деталей внутри магазина в холодную и пасмурную погоду, когда они не испытывают душевного подъема, как в теплые, солнечные дни, когда жизнь кажется легкой и прекрасной.

Отрицательные эмоции способствуют упорству. В конце концов, кто станет утруждать себя, когда ему и так хорошо? Сдавая экзамен в форме теста, серьезно настроенные ученики стараются не только ответить на большее количество вопросов, но и ответить вернее, чем когда они расслаблены, веселы и радостны. Так что на самом деле неплохо, если ваш ребенок во время выпускных экзаменов будет немного не в духе.

Эти эмоции делают вас вежливее и внимательнее. Когда жизнерадостность не бьет через край, вы более вдумчивы, обращаете больше внимания на окружающих и чаще занимаетесь социальной мимикрией – неосознанно копируете жесты и манеру речи собеседника, включаете больше эмпатии. В плохом настроении вы больше следите за тем, чтобы все было справедливо, и чаще отвергаете нечестные предложения.

Притворяться счастливым – заведомо проигрышная позиция, а заставлять себя испытывать счастье – это и вовсе самосаботаж. Отчасти потому, что так человек формирует несбыточные ожидания, а отчасти потому, что напускная улыбка и желание брать от жизни только хорошее лишают человека преимуществ, которые он может получить от «плохих» эмоций.

Парадокс счастья состоит в том, что осознанное стремление к нему фундаментально несовместимо с самой природой счастья. Истинное счастье приносят действия, которые ценны для вас сами по себе, а не по какой-либо внешней причине. Даже такой, казалось бы, достойной, как желание быть счастливым.

Стремление к счастью порождает ожидания от будущего, а не зря говорят, что от ожиданий до сожалений – один шаг. Поэтому человека так часто разочаровывают и даже огорчают

отпуска и семейные торжества. Он возлагает на них огромные надежды, и они практически неизбежно оказываются обмануты.

Ваши болезненные чувства могут быть сигналом, который необходим вам, чтобы лучше узнать себя и найти ответ, как действовать в серьезных жизненных ситуациях. Я не призываю вас быть несчастливым. Счастливым можно и нужно быть, только не делайте счастье своим «крючком».

Первое задание. Выпишите плюсы своего тревожного состояния. Выпишите все положительные события, которые происходят или произошли в вашей жизни благодаря тому, что вы боитесь. Скажите своей тревоге спасибо за то, что она нужна.

А знаете ли вы, что любая эмоция находится в вашем теле и в вашей психике не более пятнадцати минут? Чаще всего эмоции возникают на одну-две минуты и после этого растворяются, словно облако. Но даже самые яркие, самые сильные, самые мощные эмоции, обусловленные реакцией гормональной системы организма, удерживаемые в мозге на химическом уровне, растворяются и уходят за пятнадцать минут. Все остальное время человек целенаправленно удерживает их в теле. Он боится. Он вспоминает про них. Он начинает их подавлять, удерживать их как воспоминания, как фантазию, он продолжает накручивать себя.

Подробнее мы поговорим об этом в следующей главе, но пока очень важно запомнить этот факт. Любая эмоция приходит, чтобы уйти. И любой эмоции достаточно пяти, максимум пятнадцати минут, чтобы раствориться. И сейчас мы будем знакомиться с вашими эмоциями и с вашим состоянием.

Для начала важно знать, что тревожность бывает личностная и ситуативная.

Личностная тревожность – это постоянная, устойчивая характеристика. Это тревожность, которая все время с вами. Можно сказать, что это черта характера, ваш генетический набор – тот самый луминг (свойство преувеличивать опасность), выработанный вашими предками. И у вас этот родовой признак мощно проявлен. Это просто такой психологический тип, склонный к тревогам, панике и паническим атакам. И большинство ситуаций люди с высоким показателем личностной тревоги воспринимают как опасные.

Зачем вам это знать? Чтобы понять про себя: да, похоже, тревожность – это моя врожденная черта или функция, и это то, от чего я не смогу избавиться окончательно. Это то, с чем я могу научиться жить и обращаться. Возможно, с этим знанием о себе вы начнете лучше понимать ваших родных или близких.

Если же уровень личностной тревожности у вас низкий, а ситуативной (вызванной внешними обстоятельствами, проявляемой в конкретной стрессовой ситуации) – высокий, значит, врожденной склонности к тревоге у вас нет. Значит, у вас есть базовое спокойствие, а внутренних опор на него гораздо больше, чем у тревожных от природы людей. Тут как раз техники шкалирования и поиска эмоциональной базы будут гораздо эффективнее. И стоит учиться тому, чтобы осознавать свой страх, замечать и более аккуратно находить способы реакции на каждую конкретную ситуацию.

Помимо того что тревожность можно разделить на личностную и ситуативную, ее можно разделить и по силе влияния. Сейчас мы с вами поговорим про страх, тревожность и панику.

Переживание состояния тревожности можно разделить на три уровня:

1) Собственно сама **тревожность**. Это неявные, нераспознаваемые чувства фонового непонятного беспокойства. Оно не сильное, но постоянное, зудящее, разрушающее изнутри, не направленное ни на что конкретное. Очень важно понимать, что происходит. Чтобы справляться со страхом, порой достаточно его осознать, назвать.

И вот здесь очень важно сказать себе: «Стоп! Я просто тревожусь. Моя тревога сейчас не направлена ни на что конкретное. Я не боюсь чего-то, у меня просто фоновая тревожность». Страшновато – это такое размытое зудящее чувство. Начните замечать его и обращать на него

внимание. Потому что, когда вы называете тревожность тревожностью, вы перестаете искать причину или срываться на близких. Вы способны сказать: «Да, мне сейчас тревожно».

2) **Страх.** Это обычно гораздо более интенсивное, негативно окрашенное чувство. И отличается оно от тревожности в первую очередь конкретностью объекта страха. Он направлен на какую-то понятную ситуацию. Это страх последствий, страх развода, страх болезни, страх выхода на улицу, страх потери ребенка. Эта эмоция всегда имеет какую-то конкретную, понятную картинку. И опять же можно сказать себе: «Да, мне сейчас страшно. Да, я боюсь. Да, мне сейчас плохо. Я боюсь вот этого и вот этого». Вы можете работать со страхом. Как именно это делать, расскажу чуть позже.

3) **Паника.** Это иррациональный, очень сильный страх, не поддающийся контролю, захватывающий целиком, вовлекающий в себя все физиологические процессы организма. Это страх на грани ужаса. Когда замирает тело, возникает спазм в горле, при котором невозможно дышать, и выброс адреналина такой зашкаливающий, будто вы убегаете от кого-то или проделываете тяжелейшую работу.

Паника – это приступ бесконечно сильного иррационального страха, увлекающий в себя работу всего вашего физического тела. Часто такое проявление страха называют паническими атаками.

Вот мы и подошли к следующему заданию этой главы, и связано оно будет именно с паникой. Это задание для тех, кто склонен к паническим атакам. Или для тех, чей уровень тревожности перестает быть легким и фоновым, а достигает пика в панике. То есть если у вас были, есть или бывают панические атаки или что-то, что вы лично называете паническими атаками, или просто случаются моменты сильной, иррационально зашкаливающей тревоги, то ваша задача с ней познакомиться. И для этого необходимо вести **бортовой – он же вахтенный – журнал**.

Вахтенный журнал – это такая тетрадка, в которую вы в момент пиковой тревоги начинаете записывать все, что с вами происходит внештатного, как дежурный на вахте корабля или самописец самолета.

Очень важно, что это не журнал фантазий и не журнал воспоминаний. То есть вы не ведете его «до», предвкушая, что вот сейчас вы пойдете в магазин, войдете в замкнутое пространство – и там-то вас накроет паника. Не надо о приступе паники фантазировать и описывать его еще до того, как он произошел. Не нужно превращать вахтенный журнал в журнал воспоминаний, куда вы записываете ощущения после того, как это произошло, вспоминая, каково вам было.

Если вы по-настоящему хотите с такими приступами работать, то именно в тот момент, когда вам становится плохо, вы достаете свой журнал и в течение минимум трех-четырех минут или дольше (столько, сколько для этого потребуется) вы фиксируете в режиме онлайн, то есть прямо сейчас, все, что с вами происходит. Кажется, что в моменты настоящей паники записать что-то просто невозможно. Но это не так. Если вы поставите перед собой такую задачу, то увидите, что это не только достижимо, но и принесет невероятные результаты в работе с паникой и паническими атаками.

А теперь у вас будет еще одна возможность познакомиться со своей тревожностью, страхом или паникой – новое задание. Для него вам понадобятся цветные карандаши и лист бумаги. Это будет такая **рисуночная проективная методика**. Возьмите карандаши и нарисуйте человека, испытывающего тревогу, человека в контакте со своим страхом и тревогой. Нарисуйте это так, как вы поняли задание. Если не поняли совсем, тогда просто нарисуйте человека. Только, чур, сначала рисуйте, а потом читайте дальше. Чтобы результат был максимально объективным.

Готово? Тогда сейчас я расскажу, как вы можете трактовать и понимать, с чем именно связана ваша тревога в жизни. Посмотрите, пожалуйста, на человека, которого вы нарисовали.

Смотрите на то, как он выглядит. Какие цвета при его создании использовались. И на то, что именно говорит вам этот человек. Сейчас я помогу вам это расшифровать. Начнем с головы.

Голова, лицо

Если у человека плохо прорисована голова, нет на лице глаз, лицо пустое или заштрихованное, его плохо видно, оно закрыто шляпой, волосами, косынкой, если глаза не прорисованы или совсем маленькие – то, скорее всего, ваш жизненный страх или ваша тревожность связаны с запретом проявлять себя или выражать какие-либо эмоции. Страшно бояться, страшно грустить, не позволено плакать. Вы живете в некоем детском запрете на собственную эмоциональность. Ну-ка, перестань! Соберись! Ну-ка, не плачь! Что ты распустил (а) нюни?

Вам нельзя выражать эмоции. У вас наложен запрет на эмоции. Это даже не страхи, это желание поплакать, погрустить, иногда порадоваться. Это страх быть плохим(ой), если будешь эмоциональным(ой). И, вероятнее всего, здесь вы не столько сталкиваетесь со страхом страха, сколько со страхом в принципе переживать, чувствовать и выражать эмоции.

Такие детали, как полное отсутствие ушей или слишком большие уши, говорят о сложностях эмоционального контакта с другими людьми. А очень твердый мощный прорисованный подбородок говорит о страхе выражать злость и агрессию, сталкиваться с тяжелыми эмоциями. При этом любые акценты в районе головы, лица, шеи и подбородка в психологии рассматриваются как акценты со сложным переживанием собственной эмоциональности.

Шея и плечи

Слишком большие шея и плечи, несоразмерные шея и плечи, хорошо прорисованные, или, наоборот, полное отсутствие шеи и плеч, говорят о несоразмерно большой ответственности, которую вы взвалили на себя. У вас, скорее всего, высокий уровень жизненной тревожности. Он связан с тем, что вы взвалили на себя неподъемную ответственность не только за себя, но и за других людей. Причем даже не столько за их жизнь, здоровье или обеспечение, сколько за их эмоциональное состояние. Вы требуете от себя гораздо больше, чем способны выдержать или вынести.

Если же шея и плечи отсутствуют совсем, то это детский страх ответственности, страх не справиться с ответственностью или с жизнью.

Руки

Отсутствие рук, слишком тонкие руки или, наоборот, гипертрофированно большие, скованные руки, какие-то символы, которые находятся на руках, закрашенные руки – это все страх действовать. Основной страх или основная тревожность связаны именно с началом действия. И что с этим можно сделать? Начинайте действовать как можно быстрее, работайте с комплексом перфекциониста и смотрите, где у вас блок именно на уровне действий.

Живот

Живот – это право на жизнь, право на защиту себя. Живот – это про уверенность в себе, право на установление границ, на отстаивание своей территории. И если он не прорисован, практически отсутствует или в нем нарисованы, например, змея или камень, какой-то знак, если он перетянут, то работать в первую очередь нужно именно с собственным правом на свою жизнь, с возможностью отстаивать себя и свои собственные границы.

Бедра, таз

Сильные акценты в этой области или полное отсутствие прорисовки в ней говорят о страхе собственной сексуальности. О невнимании к своей мужественности или женственности

и о страхе выражать себя именно в принадлежности к своему полу. О страхе идти в сексуальную, интимную, взрослую близость.

Ноги

Проблемы с ногами: не прорисованы, слишком тонкие, слишком слабые или огромные, мощные, такие гипертрофированные ножищи, или цепи/гири на ногах, – все это сигнализирует о проблемах с опорой, с безопасностью. Вы не чувствуете себя в безопасности, вы не можете проконтролировать ситуацию с такой базовой потребностью в этой жизни. Эта зона – про собственную безопасность, про действия, ваши вклады на счетах, про ваш уровень образования, ваше доверие родным и близким. Про то, что происходит в вашей жизни, на что вы можете опереться.

Помимо зон рисунка, вы можете исследовать свое состояние через цвет.

Красный

С точки зрения психологии этот цвет может означать жизненно важный вопрос, «горящую» проблему, эмоциональное напряжение или опасность. С точки зрения физического состояния может указывать на острое заболевание, например, инфекционное заболевание или жар.

Розовый

Являясь более легким оттенком красного, может означать разрешение какой-либо проблемы или только что перенесенное заболевание, после которого человек видит все в «розовом цвете». Часто этим цветом рисуют румянец на щеках, чтобы подчеркнуть здоровый вид (как на рекламе косметических изделий).

Пурпурный

Являясь королевским цветом, символизирует верховную власть, духовность, высшую силу как в психологическом, так и в соматическом аспектах. Может отражать потребность в обладании чем-либо, контроле над чем-либо или желание, чтобы кто-то осуществлял контроль или оказывал поддержку. Также может указывать на наличие обременительных обязанностей, необходимости «нести свой крест». В физическом аспекте может служить указанием на приступы заболевания или на ситуацию контроля и ограничения.

Оранжевый

В некоторых случаях отражает ситуацию с непонятным исходом, борьбу не на жизнь, а на смерть; также может указывать на иссякающую энергию или благополучное разрешение угрожающей ситуации.

Золотисто-желтый

Предполагает большую склонность к духовному или интуитивному; подчеркивает ценность чего-либо. Желтизна солнца символизирует энергию, дающую жизнь.

Бледно-желтый

Может указывать на наличие опасной жизненной ситуации.

Ярко-голубой

Может означать здоровье; энергичный поток жизни – «весна жизни» – или энергию.

Бледно-голубой

Может указывать на дистанцию, удаленность, бледно-голубое небо; угасание или отчуждение; размышление.

Темно-зеленый

Здоровое тело и дух; состояние развития или ощущение новизны жизни, как в процессе выздоровления.

Бледный зеленовато-желтый

Слабость в психологическом или физическом плане; постепенный уход из жизни или возвращение к жизни благодаря лечению.

Темно-коричневый

Насыщенность (питательность), близость к природе и всему земному, здоровье.

Светло-коричневый

Может обозначать гниение или разложение, а иногда – борьбу с разрушительными силами и стремление к нормальному, здоровому состоянию.

Черный

Может символизировать неизвестное. Будучи использован для изображения тени, обычно имеет негативный оттенок, отображая «темные» мысли, угрозу или страх.

Белый

Если воспринимать его как отсутствие цвета, то это может указывать на наличие подавленных эмоций. После того как автором были использованы все другие цвета, использование белого – это знак завершающейся жизни.

Вы можете оценить свой рисунок через нажим карандаша:

- Слабый нажим, местами линия едва видна – астения, пассивность, депрессивное или субдепрессивное состояние.

- Сильный нажим, карандаш глубоко продавливает бумагу – эмоциональная напряженность, ригидность, импульсивность.

- Сверхсильный нажим, карандаш рвет бумагу – конфликтность, гиперактивность, иногда агрессивность, острое возбуждение, пограничное или психотическое состояние.

- Нажим сильно варьирует – эмоциональная лабильность.

Вы можете оценить свой рисунок через особенности линий:

- Штриховые линии – тревожность как черта личности.

- Множественные линии – тревога как состояние на момент обследования, стрессовое состояние, иногда импульсивность.

- Эскизные линии (сначала слабые линии, потом удачные усиливаются) – стремление контролировать свою тревогу, держать себя в руках.

- Промахивающиеся линии, не попадающие в нужную точку – импульсивность, органическое поражение головного мозга, иногда гиперактивность.

- Линии, не доведенные до конца, – астения, иногда импульсивность.

- Искажение формы линий – органическое поражение мозга, импульсивность, иногда психическое заболевание.

Вы можете оценить свой рисунок через его размер:

- Увеличенный размер, более 2/3 листа – тревога, стрессовое состояние, иногда импульсивность, гиперактивность.

- Уменьшенный размер, менее 1/3 листа – депрессия; низкая самооценка.

- Размер рисунков сильно варьирует – эмоциональная лабильность.

И теперь, когда ваш тревожный человек нарисован, когда вы его изучили, поняли, о чем говорит ваша тревога, чего именно вы боитесь, куда именно, на какую сферу жизни она направлена, вас ждет еще одно – самое важное в этой главе! – задание по работе с тревожностью. Теперь ваша задача состоит в том, чтобы перерисовать свою тревогу.

Ну, например, если сложности оказались в голове, то сейчас выберите цвета, которые вам нравятся, какие вы хотите, и дорисуйте свою эмоциональность. Добавьте яркий, спокойный, радостный вариант вас. Или перерисуйте человека целиком, со свободой в эмоциональной области.

Если это был человек со сложностями в животе, то нарисуйте свою уверенность, свою силу, свое право на жизнь. Или перерисуйте человека целиком – на человека с правом на жизнь, уверенного, сильного.

Если ваш человек был без бедер, то нарисуйте свою женственность/мужественность и сексуальность. Вы можете нарисовать этот символ отдельно. Вы можете рисовать только опору или безопасность. Вы можете нарисовать свою силу и уверенность. Вы можете нарисовать свою сексуальность. Вы можете взять и перерисовать человека заново, но исцеляя его. Нарисовать его удовольствие от жизни, нарисовать его в гармонии, в принятии своей тревоги.

И вот этого перерисованного человека оставьте как символ, пожалуйста, на видном месте или храните как талисман, на который можно будет посмотреть и напитаться силой уверенности, спокойствия и радости.

Задания этой главы:

1. Выписать плюсы тревожности.
2. Нарисовать тревожного человека.
3. Нарисовать свою силу или сильного человека.
4. В случае пиков тревоги/паники – вести бортовой журнал.

Также не забываем выполнять ежедневные задания:

1. Утренний ритуал.
2. Мини-зарядка.
3. Шкалирование в течение дня.
4. Вечерняя благодарность.
5. Медитация.

Медитация дня#2

Прежде чем ее выполнять, найдите для себя комфортные место и время.

Закройте глаза. Сделайте глубокие вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе почувствуйте, как все ваше тело расслабляется сверху вниз. Расслабляется макушка головы, расслабляются лоб, глаза и уголки глаз, расслабляется шея, плечи становятся тяжелыми. И под их тяжестью расслабляются грудная клетка, ребро за ребром, расслабляется живот и дыхание в животе расслабляется, вслед за ними – бедра и ноги. Почувствуйте себя абсолютно расслабленно. Почувствуйте опору под своей спиной и попой. Почувствуйте, как ваши ноги плотно и уверенно стоят на полу.

Делайте глубокий вдох и выдох. Вдох – покой. Выдох – расслабление. И каждый следующий вдох – все более спокойный, и каждый следующий выдох – все более расслабленный. Все ваше внимание сосредоточено на дыхании. И вы делаете медленный вдох и медленный выдох.

Вы делаете вдох и на выдохе оказываетесь в очень спокойном и ресурсном для себя месте. В месте, где вам хорошо. Это может быть абсолютно безлюдное пространство где-то на природе. А может быть очень людное место в центре города или уголок в кафе. Это безопасное

пространство может быть у вас дома, на вашей кровати, может быть в вашем детстве, в доме у бабушки. А может быть, вы, маленький(ая), идете за руку с мамой и папой. А может быть, один (одна) гуляете по улицам своего любимого города.

Вы делаете вдох и на выдохе оказываетесь там, в безопасном пространстве, где вам хорошо и спокойно, где никого нет рядом. И это вас радует. Или там, где рядом есть только те, кто поддерживает вас. Рядом с кем вам хорошо.

И в этом состоянии, находясь там, в полном покое, делаете медленный вдох. На выдохе вы начинаете мысленно говорить про себя: «Я – человек, и тревожиться для меня нормально. Я могу не сбегать и не подавлять, не пугаться своего собственного страха. Я знаю, что страх пришел, чтобы меня защитить. Я могу увидеть свой страх и могу увидеть, что он – мой защитник. Эмоции, которые я испытываю, нормальны. Все живые существа испытывают эмоции. Я уникален(на), и эмоции мои уникальны. Я имею право на свой страх. Я имею право на свою тревогу. Я имею право на свою грусть. Я не буду бояться, сбегать, осуждать себя за свои эмоции. Я и есть мои эмоции. Они – часть меня. Быть эмоциональным так же нормально, как быть живым. Я есть. Я готов принять свои эмоции, принять свой страх, словно гостеприимный хозяин. Принять, рассмотреть его, изучить, словно исследователь». И вы чувствуете, как остаетесь в роли этого исследователя. Ваши мысли и чувства плывут мимо вас, будто сонные рыбы. А вы, сидя в безопасном месте, можете просто наблюдать и замечать: вот проплыла грусть, вот проплыла мысль о том, что ничего не получается, тревога, вот нежелание принимать себя. Они плывут мимо вас. Просто замечаете их, называете мысль, называете эмоцию. Словно сонные рыбы в холодной воде, они проплывают мимо, не коснувшись вас. И, находясь в центре своего безопасного пространства, вы продолжаете просто смотреть на них и давать имена.

Дыхание медленное, свободное. Вы расслабленно сидите в безопасном, теплом и уютном месте, наблюдая свои чувства и эмоции, принимая, словно гостеприимный хозяин. И замечая их, словно любопытный исследователь, пока чувства и мысли, словно сонные рыбы, плывут мимо вас, называете их.

И, поделав так какое-то время, вы делаете глубокий вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе потихонечку возвращаетесь обратно. Запомните эту практику и повторяйте, если она вам понадобится.

День #3

#три корзины

полчаса страха

В психологии тревоги и фобических расстройств считается, что тревогу мы переживаем сразу на трех уровнях:

- 1) на уровне мышления, когда думаем о том страшном, что может произойти;
- 2) на уровне чувств, когда испытываем те самые тягостные сжимания внутри, дрожь, переживаем чувство страха и тревоги;
- 3) на уровне физического тела.

Считается, что именно тревожные мысли порождают чувства, и уже на наши чувства откликается и тело. Начинается все, конечно же, с мысли. Наш мыслительный аппарат достался нам от наших предков, и с одной стороны – это наше большое благословение, а с другой – именно он сделал нас заложниками собственной тревожности.

Мысль работает молниеносно. Человек не всегда может отследить, как от его специфических мыслей начинается реакция в теле. Ну, например, представьте себе, что вы идете теплым летним солнечным днем по улице и вдруг слышите чей-то отчаянный крик. Вы просто услышали крик, но в эту же долю секунды возникли мысли: на кого-то напали, кому-то плохо, что-то случилось.

А бывает, что вы даже не успели осознать эту мысль, но уже замечаете, как бешено стучит и качает кровь сердце, как она приливает к голове и мышцам. Хочется замереть или убежать. Холодеют руки и ноги, возникает вот это ощущение провалившегося в пятки сердца. И дальше, если в этот момент прислушаетесь к своим чувствам, вы уже можете сказать: «Мне страшно».

Эмоции приходят, чтобы защитить человека. Они приходят, чтобы показать ему что-то. Эмоции злости показывают, что человеку здесь плохо, что он не может здесь существовать. Именно злость начинает качать кровь к мышцам, чтобы человек смог бы дать отпор угрозе или убежать и спрятаться. Беспокойство заставляет человека искать, искать, искать, искать, что же, что же, что же именно его беспокоит. Куда, куда ему бежать?!

Наукой очень подробно описана тревога газели, которая ощущает запах тигра, но не понимает, откуда исходит источник опасности. И она судорожно ищет его по сторонам. И в тот момент, когда она видит тигра, она испытывает настоящий ужас или панику, страх зашкаливает, но в то же время она испытывает и невероятное облегчение, потому что прямой страх конкретной угрозы гораздо понятнее, чем фоновая тревога. Тут уже включается другой мыслительный процесс, который может ответить, что делать.

Как вы уже знаете, любая эмоция приходит максимум на пятнадцать минут. Из чего следует очень важный вопрос: что с ней делать? Тревога приходит, чтобы уйти, но перед этим сообщить вам что-то очень важное. Тревога приходит для того, чтобы вы ее заметили и прожили. Но проживать собственную тревогу бывает болезненно. Вы к этому не приучены, у вас нет опыта, чтобы сделать это правильно. Поэтому очень многие из вас подавляют свои негативные чувства.

Ну, например, на вас накричал начальник. Или сказал, что в конце недели уволит одного из сотрудников. Тревога уколом поселилась в сердце, но дальше все внутри вас говорит: «Не переживай. Не думай об этом. Ой, да ничего страшного. Ну подумаешь, уволят. Тоже мне, из-за чего беспокоиться – в Африке дети голодают».

Кто-то тревогу запивает. Кто-то закуривает. Кто-то, ощущая вот этот тоненький укол, думает, что бы такого вкусного съесть.

Тревога подавляется, плохие мысли просто гонятся от себя. Например, человек подходит к торговому центру или к лифту, ему становится плохо. В ответ он часто ныряет в обесценивание своих переживаний: «Ой, да ничего страшного. Это вообще не со мной происходит. Ничего не будет. Я соберусь. Мне не будет страшно». Или тревога подавляется более агрессивным настроением. Кто-то начинает себя ругать, говорит: «Что же это со мной происходит? Что-то я вечно всего боюсь. Это все мне не надо. Со мной что-то не в порядке. Я не должен(на) бояться. Так, подумаю-ка я срочно о чем-нибудь приятном».

Таким образом, тревога не проживается. Она откладывается куда-то, в нежелание быть плохим человеком и тревожиться, когда есть другие люди, кому по-настоящему страшно, у кого по-настоящему кто-то умер или что-то отняли, или ему не просто грозят увольнением или полным банкротством. Но если тревожные мысли откладывать и откладывать, копить где-то в глубинах бессознательного, они вываливаются потом в виде острого тревожного приступа, с которым уже невозможно справиться. И все силы уходят на то, чтобы не смотреть, чтобы продолжать подавлять, игнорировать то, что происходит на самом деле. И это, естественно, только ухудшает дело.

И наша культура призвана поддерживать функцию подавления эмоций начиная с детского советского воспитания: не плачь, не кричи, не злись, ничего страшного не произошло, перестань. И вроде внешне ребенок заткнулся, успокоился. Заставили его подавить свои эмоции. Все вокруг спокойны. То, что ребенок переживает там, внутри, этого же никому не видно. Снаружи все чистенько, аккуратненько, замели под ковер, всем вокруг комфортно. Кроме самого ребенка.

Когда же человек позволяет себе пойти навстречу своим страхам, прикоснуться к ним, побыть в них – они проживаются и уходят. Это о том, как можно долго бежать от привидения, от ощущения, что вас кто-то догоняет, дышит вам в спину, с ужасом сжиматься, топтать ногами и прислушиваться, а не бежит ли кто-то за вами. Пугаться звуков собственных шагов, шелеста листьев. А потом повернуться и посмотреть. И в этот момент, когда вы набрались смелости столкнуться со своими эмоциями, встретиться со своим привидением, в этот момент оказывается, что за спиной никого нет.

Вы совершаете большую ошибку, когда пытаетесь остановить, подавить или спрятать свои чувства. В результате их становится больше, и в какой-то момент они поработают вас. Поэтому иногда стоит отвлечься от чувств и начать следить за самым важным – за своими мыслями.

Есть такое упражнение из поведенческой психологии – «Три корзины». Когда стоит к нему прибегать? В момент, когда вы ловите себя на тревоге, просто дайте себе пять минут. Сделайте глубокий вдох и выдох. Еще один глубокий вдох – и поставьте таймер на пять минут. И пока этот таймер не звякнет, все, что вам нужно делать, – это раскладывать все свои мысли по трем корзинам. Первая корзина – это мысли о прошлом. Вторая – мысли о настоящем. И третья – о будущем. Например, если вам приходит в голову: как я мог(ла) так поступить? зачем я это сделал(а)? это было ошибкой! почему со мной вечно так происходит?! – это мысли о прошлом.

Если вам кажется, что сейчас у вас стучит сердце, вы начинаете задыхаться, у вас покалывает в горле, вы уверены, что вы заболели, – это мысли о настоящем. Мысли о том, что вам не хватит гречки, у вас не будет денег, ваша семья умрет с голоду – это мысли о будущем.

Разобрались? Отлично. А теперь поставьте себя на паузу, приготовьтесь, сядьте поудобней и, когда будете готовы, включайте «плей». Сделайте глубокий вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе вы почувствуете, как расслабляются макушка головы, лоб, глаза, уголки глаз, шея, плечи и низ живота.

И вы сидите и медленно дышите. Вы чувствуете, как ваши стопы плотно стоят на полу, а ваш таз удобно устроился в кресле или на стуле. И вот вы замечаете все свои мысли – мед-

ленные, словно сонные, ленивые рыбы, они плывут мимо вас. И вы раскладываете эти рыбы-мысли по трем корзинам: эта о прошлом, а вот эта о настоящем, а эта вот о будущем. И так вы раскладываете этих рыб в корзины до тех пор, пока не прозвенит таймер. И когда таймер прозвенит и наступит спокойное и замедленное состояние той самой ленивой рыбы, вы можете встать, открыть глаза и ощутить глубокое устойчивое спокойствие внутри себя.

Сегодня вам предстоит еще одно задание – «Полчаса страха». Как я уже говорила, больше всего человека мучают именно накрученные эмоции, или подавленные эмоции. Так вот, сегодня мы будем работать сразу с обеими категориями. Выберите себе «время для страха». То есть вы решаете, что теперь будете бояться с 12.00 до 12.30. Или вы будете бояться в два часа дня, или в любое другое время. Желательно в первой половине дня. Вы выбираете себе время, закрываетесь в комнате так, чтобы вас не видели близкие, родные, дети, чтобы они не смущались, не пугались. Можно сделать это в ванной или в туалете. Ставите таймер на тридцать минут и смотрите в лицо своим страхам. Смотрите в лицо своим страхам. Бойтесь изо всех сил, рисуете все эти самые страшные картинки, как вы чего-то обычно боитесь – того, о чем даже страшно подумать! Все, что было подавлено, достаете и прямо бросаете себе в лицо. Или все то, что вы умеете так отлично накручивать. Вот и накручивайте! Ваша задача – за полчаса запугать себя, накрутить себя до панической атаки. Полчаса – и ни минутой меньше!

Скорее всего, вы не продержитесь тридцать минут. Хотя если вы годами подавляли свои страхи, может быть, вам удастся бояться и сегодня полчаса, и завтра, и даже послезавтра. Но тем не менее вне зависимости от того, получилось у вас или не получилось, просто делайте это каждый день в течение десяти дней. Накручивайте себя, пугайте себя, рисуйте самые адские картинки! Что будет, если в ваш организм попали микробы? Вдруг вы заразитесь? Если умрут ваши мама и папа? С кем останется ребенок в случае вашей смерти? Ребенка в детский дом?! Представляйте себе все, от чего вы страдаете.

Вот вы сидите в ванной, пугаете себя. Рисуете себе все эти невыносимые ужасы. Скорее всего, вы выдохнетесь раньше сигнала таймера и в какой-то момент почувствуете, что эти страшные картинки вас уже не пугают.

Для чего это нужно? Чтобы вы, погружаясь в свой страх, не могли в него погрузиться, и ваш страх оказался просто мыслями. Чтобы вы почувствовали, что ни физически тело уже не поддерживает ваши самые страшные страхи, ни эмоционально. Но вы все равно продолжаете пытаться бояться тридцать минут в день. На протяжении десяти дней.

К этому упражнению есть два дополнения. Если, выдержав все тридцать минут, вы из них смогли бояться только двадцать пять, а последние пять сидели и ждали, когда зазвонит будильник, если после этого упражнения вы чувствуете опустошение, усталость, но страх вас больше не беспокоит, значит, вы все делали правильно. Продолжайте бояться именно так – по полчаса в день.

Если после этого получаса страха вы понимаете, что вы не можете остановиться, что мысли продолжают вас захватывать, что вы разогнали свой страх, словно старую телегу, и теперь она несется под откос, и весь оставшийся день ходите захваченным вот этими тревожными мыслями, – значит, вам нельзя делать это упражнение в устной форме. Нельзя просто сидеть и воображать. Ваша задача – «Полчаса страха» сделать в письменном виде. То есть вы садитесь и не просто накручиваете себя, плачете или проговариваете свои страхи вслух – вы садитесь и все их прописываете. Для вас «Полчаса страха» сохраняются в письменном виде.

Ну и самая главная фишечка этого упражнения, такая своеобразная вишенка на торте. Это то, что все остальное время, когда вы замечаете в себе страх, в течение дня, когда вам становится тревожно, когда какие-то мысли не дают вам работать или сосредоточиться, вы делаете следующее. Говорите: «Я сейчас тревожусь. Мне сейчас страшно. Я заметил(а) это, потому что кольнуло что-то под ребром, и я не буду сейчас про это думать. Завтра, ровно в полдень, у меня будет полчаса страха. Я подумаю и побеспокоюсь про это там». Вы выключаете

страх из этого дня, начинаете применять прекрасную технику Скарлетт О'Хары. Вы заметили свои чувства. Они страшные. Вы назвали свою мысль. Вы можете даже посочувствовать себе в этот момент и сказать: «Да, жалко. Что-то страшновато. Ты мой (моя) хороший(ая)! Но я подумаю об этом завтра. У меня завтра полчаса страха». И завтра полчаса, пожалуйста, эту мысль отбойтесь, отгорюйте, отзовитесь на нее на все сто процентов.

Медитация дня#3

Сделайте глубокий вдох и выдох. И еще один глубокий вдох и выдох. Сделайте глубокий вдох и на выдохе закройте глаза. Медленный вдох, и на выдохе почувствуйте, как все в вас расслабляется. Расслабляются лоб, глаза и уголки глаз, расслабляется лицо, расслабляются шея, плечи. Плечи становятся тяжелыми, и под тяжестью плеч расслабляется грудная клетка – ребро за ребром. Расслабляется живот, низ живота. Расслабляются бедра. Тяжелые, они проваливаются сквозь диван, кресло. Расслабляются ноги, стопы растекаются по полу. Расслабленный(ая), вы сидите.

Глубокий вдох и выдох. Вдох – покой. Выдох – расслабление. Делая глубокий вдох, расслабляясь, словно засыпая, вы чувствуете, как на лице проступает легкая расслабленная улыбка. Тело расслаблено, а разум сконцентрирован и сосредоточен.

Вы начинаете отслеживать свои эмоции, словно сон, и, как медленные рыбы, они плывут мимо вас. Вы можете замечать свои мысли, замечать свои чувства и чувствовать ощущения в теле, которые они рожают, не вдумываясь ни во что конкретно, не цепляясь ни за какую мысль. Успевайте отслеживать их, как рыбу, говоря себе: «Я вижу, и я чувствую свои эмоции в теле. Я могу назвать, и я могу рассмотреть каждую эмоцию. Я вижу свой страх. Я могу рассмотреть свою тревогу. Я уже познакомился с ней и знаю, какая она на ощупь, какого она цвета и зачем она со мной. Я могу принять, я могу прожить свои эмоции. Я могу посмотреть своему страху в глаза, потому что я знаю, что он пройдет. Все мои эмоции – это часть меня тоже, с чем я родился. Это то, что досталось мне, чтобы защищать и беречь меня. Я могу смотреть на свою злость и свой страх, потому что я знаю, что он пройдет и не коснется меня. Проплывет мимо, словно сонная медленная рыба. Я знаю, что любая эмоция возникает, чтобы исчезнуть. И, зная это, я готов(а) встретиться с ней. Мой страх коснется меня, если я не буду удерживать его или прогонять. Он просто уйдет. Я знаю себя, и я понимаю себя. Я могу остаться с собой. Себя поддержать. Я имею право на свои эмоции. Я имею право быть злым(ой). Имею право быть тревожным(ой), расстроенным(ой), грустным(ой). Я не должен(на) никому ничего объяснять. Я имею право быть живым(ой). Я имею право чувствовать и реагировать на эту жизнь чувствами. Я не буду винить себя. Называть себя трусом (трусихой), ненормальным(ой). И не буду запугивать себя и пугать себя страхом. Я дам себе поддержку. Именно тогда, когда придет какая-то эмоция, мне будет плохо, я дам себе поддержку. Именно тогда, когда я этого заслуживаю».

И сейчас сделайте глубокий вдох и на выдохе посмотрите на себя со стороны, словно вы можете увидеть себя сидящим(ей) в этой комнате на кресле, на диване в медитации. И мысленно со стороны скажите себе теплые утешающие слова: «Ты мой (моя) хороший(ая)! Мне так жаль, что тебе бывает страшно. Я очень сочувствую тебе. Это грустно, что тебе приходится это проходить, это выдерживать, сталкиваться со своей тревогой, проживать. Тебе бывает нелегко. Я с тобой». Скажите себе мысленно все эти теплые поддерживающие слова. Скажите себе столько теплых и приятных слов, сколько вам понадобится.

Когда вы почувствуете, что вы наполнены этими теплыми словами поддержки, что вам их достаточно, скажите мысленно самому (самой) себе: «Спасибо». И снова возвращайтесь в самого(у) себя. Сделайте глубокий вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе потихонечку возвращайтесь обратно, открывая глаза.

Задания на сегодня:

1. Замечать (подавляю, накручиваю или проживаю).
2. Полчаса страха (можно в первой половине дня).
3. Все остальное время замечаете тревогу, называете ее, но не подгружаетесь. Говорите себе: «Мое время бояться завтра в полчаса страха».

Ежедневные задания:

1. Утренний ритуал.
2. Мини-зарядка.
3. Шкалирование в течение дня.
4. Вечерняя благодарность.
5. Бортовой журнал (по необходимости).
6. Медитация.

День #4
#полезный и бесполезный страх
#эмоциональная гигиена
#психогигиена во время пандемии
#медитация «Стирание», или
«Практика перепросмотра»

Как вы уже знаете, способность тревожиться дана человеку от природы. Более того, она его особо ценное генетическое наследие. У тех самых рыбок (помните?) выжили только самые тревожные. Самые тревожные предки человека научились прятаться в пещерах, предчувствовать опасность, защищаться от нее. И, значит, тревога – это дар, подарок эволюции, который, к сожалению, стал во многом бесполезен в современных условиях. Нет больше того уровня опасности, к которым готовила человека сама природа. Ему больше не надо охотиться, добывать еду, сталкиваться с пиратами, с дикими собаками. Добытую и приготовленную кем-то еду теперь могут доставить ему прямо домой. И вот к этому человека не готовили. Тревога вспыхивает по привычке и, кажется, остается совершенно бесполезной.

Но как вы уже, наверное, догадались, избавиться от тревоги нельзя. Если давления крови нет, если сердце не качает кровь, то человек скорее мертв. Точно так же и тревога. Это естественное эмоциональное давление внутри вас. Избавиться от нее нельзя, а вот научиться с ней жить совершенно необходимо.

Вы уже выписали свои страхи, узнали о пользе страха. И теперь вам предстоит научиться страх разделять. Научиться различать страх полезный и страх бесполезный.

Полезный страх и бесполезная невротическая тревога различаются именно степенью своей пользы. В современной реальности тревога – это фоновое беспокойство, которое только мешает человеку жить. Страх, напротив, помогает получить желаемое, решать жизненные проблемы, подготовиться к ним. Тревога либо парализует, либо уводит человека совсем в другие дебри.

Давайте рассмотрим, что такое **полезный и бесполезный страх**, на каких-то практических примерах. Например, страх перед публичным выступлением – один из самых распространенных страхов в мире. Так вот, если предположить, что вы – тот самый человек, который боится публично выступать, и если этот страх заставляет вас заранее писать конспект, тренировать речь, нанять себе специалиста по подготовке к выступлению, несколько раз хорошо отрепетировать, то это полезный страх. Если, ощущая страх публичного выступления, вы начинаете избегать самого выступления или мысли о нем, если вы запираетесь, в ужасе обливаясь холодным потом, и ни одной мысли у вас нет в голове, если в этот момент вы теряетесь, начинаете мыть посуду или просто винить себя, накручивая и удерживая свое состояние, то такой страх становится бесполезным.

Попробуйте научиться ловить свой страх, замечать его. Ваша задача – ловить свой собственный страх или чувство страха. Для этого достаточно остановиться и сказать: мне сейчас страшно или я сейчас тревожусь. Посмотреть, что происходит в теле в этот момент. Какие чувства реагируют, что примешивается сюда помимо страха. Может быть, стыд, может быть, злость. Заметить эти чувства, знать, как они находятся в теле, после чего померить сейчас свое беспокойство – адекватное оно или чрезмерное. Вы можете с этим что-то сделать прямо сейчас или это беспокойство скорее гипотетическое? Оно накручено, оно волнительно и прямо сейчас ничего толкового с этим сделать невозможно? Если вы можете с этим что-то сделать –

помыть руки, начать подготовку к публичному выступлению, – сделайте это. А если вы прямо сейчас ничего сделать не можете или действия кажутся несоизмеримыми, неадекватно большими, то просто скажите себе: «Да, это страх» – и перестаньте об этом беспокоиться сейчас. Ведь вчера вы выделили специальные полчаса для беспокойства. Напомните себе, что любые чувства очень важны и вы обязательно побеспокоитесь по этому поводу тогда, когда придет время.

Мне хотелось бы ввести еще одно понятие – **эмоциональная гигиена**. Бывает, что человек в целом, по структуре своей личности, не склонен к излишним переживаниям, не склонен тревожиться. Но в сложные времена все равно его тревога растет до невыносимого уровня. Почему так бывает? К сожалению для нас или к счастью, так устроен человеческий мозг: нейронов и связей, отвечающих за обработку негативной информации, в нем восемьдесят процентов, и лишь двадцать отвечает за позитив. Так решила эволюция. Для обезьянки гораздо важнее заметить тигра, который может на нее напасть, чем, например, растущий в ветвях банан или летящую мимо бабочку. Так и человек. Он лежит на самом кайфовом в мире массаже, он расслабляется в комнате, наполненной благовониями, он тягуч... Но стоит в этот момент залететь мухе, и все его внимание будет сосредоточено на этом негативе. Или если ваше тело абсолютно здорово, наполнено силами, гармонично, но вы бьетесь мизинчиком о косяк... Маленькая боль в мизинце, даже не перелом, – и все ваше внимание уходит туда. Действительно человек склонен искать, что болит, что не так, где тревожно, где страшно.

И все журналисты и блогеры знают, что скорее вы прочитаете новость, начинающуюся со слов: «Осторожно!», «Внимание!», «Катастрофа!», «Опасность!», чем со слов: «Сегодня такой прекрасный день». Негатив увеличивает число просмотров, потому что человек не может пропускать тревожные новости. Это помогает продавать вам информацию. И вот здесь ваша задача – перестать действовать, согласуясь с биологическими механизмами. Точнее, не перестать, а осознать, насколько вы управляемы, и заняться собственной эмоциональной гигиеной.

Создайте, пожалуйста, свой список эмоциональной гигиены.

Обратите внимание, что в ваш список гигиены должны входить очень конкретные действия. Ну, например, спросите себя, так ли вам необходимо читать новости, и если все-таки необходимо, то ограничьте себя определенным источником. Вы можете ограничить свое общение в чатах или заходить только в те чаты, которые вам нравятся. И самое главное – это может распространяться не только на ленты в онлайн. Это может распространяться на людей, с которыми вы общаетесь и не общаетесь. На тему разговора, которую вы поддерживаете или не поддерживаете. Введите для себя некие правила общения с людьми. Ну, например, до тех пор, пока вы разговариваете о возможности сшить новое платье, о косметике, о том, какой классный фильм лучше посмотреть онлайн, или обмениваетесь полезными ссылками, вы продолжаете разговор. Но как только собеседник начинает говорить о жизни, жаловаться или втягивать вас во что-то неприятное, придумайте дежурные фразы типа: «Маша, прости, пожалуйста. Не могу продолжать разговор. Суп выкипает». Продумайте свои правила эмоциональной гигиены: с кем, в каком ключе, на какие темы вы общаетесь и дежурные фразы, которые помогли бы вам соскочить с неприятного разговора, если что-то пойдет не так.

Психогигиена во время пандемии. Наверное, все уже научились мыть руки десятью способами и здороваться локтями, но судя по тому, что долетает до меня, с психогигиеной все обстоит намного хуже.

При этом, мне кажется, многие последствия пандемии для тех, кто находится в зоне невысокого риска (людей до 50 лет, без серьезных хронических болячек и не с ослабленным после какой-нибудь ветрянки иммунитетом) лежат именно в области психического здоровья и благополучия. Новости и паника вокруг расшатывают, карантин ломает планы и меняет уклад жизни, а тут еще и дождливое лето, раздрай, авитаминоз и вот это все. В этом плане у высокофункционального биполярника со стажем есть некоторые преимущества – а именно годами

отработанные приемы стабилизации себя в хаосе. Вот лайфхаки, которые кажутся мне полезными:

- Определить зону вашего контроля в ситуации. При любых пертурбациях есть что-то, что вы контролируете, и то, что вы не контролируете. Например, вы не контролируете меры безопасности в аэропортах или желание какого-нибудь бессимптомно зараженного сходить на народные гуляния. Зато от вас зависит чистота ваших рук и то, проведете вы ближайший отпуск в Италии или нет. Старайтесь сосредоточиться на том, что от вас зависит, и поменьше думать о том, что от вас не зависит, потому что второе вызывает бессмысленный стресс, в долгосрочной перспективе ослабляющий ваш иммунитет. И тратит энергию, которая могла бы пойти на усилия там, где вы реально можете улучшить ситуацию.

- Ограничить источники информации, исходя из зоны вашего контроля. Если вы, например, владелец международной компании, вам стоит быть в курсе и эпидемиологической ситуации, и экономических последствий пандемии. Но если вы, допустим, живете в небольшом российском городе, далеко от международных аэропортов и никак не взаимодействуете с иностранцами, не врач и не чиновник из департамента здравоохранения, вам незачем постоянно следить за ситуацией в Италии.

- Убедиться в качестве ваших источников. В случае коронавируса вы хотите точно знать, что поможет вам не заболеть/вылечиться, и не тратить деньги/силы на фуфломицин и ношение раздражающей и бесполезной маски. И чтобы все было по делу и без нагнетания паники. Но если вас успокаивают и невинные ритуалы народной медицины, типа поедания цитрусовых, – замечательно, не стоит себе в них отказывать. Если вы осознаете, что это ритуалы и не полагаетесь на них как на основной способ защиты/лечения.

- Стараться не чесать там, где чешется. Когда все разом навалилось, рубль падает, вирус подкрадывается незаметно, многим очень хочется пойти в социальную сеть и рассказать о том, как все это их волнует. Это дает сиюминутное облегчение, но параллельно обычно там начинаешь читать чужих рассказов. А еще и к вам приходят комментаторы со своим эмоциональным багажом. И в результате все волнуются еще больше. По крайней мере, это то, что я много раз видела, и поэтому в этот раз просто не собираюсь туда заглядывать. Возможно, у вас все иначе, но я бы предложила поставить эксперимент и сравнить свое самочувствие в день с социальной сетью и в день без нее.

- Это не означает, что тревогой нельзя делиться. Но, по моему опыту, если делать это с близкими людьми и по каким-то щадящим протоколам, это приносит больше удовлетворения, чем растворение в общей панике. Щадяще – это когда близкий достаточно в ресурсе, чтобы вас выслушать, когда вы даете понять, какую именно поддержку вы хотите получить, и когда, будучи услышанным и поддержанным, вы умеете перейти из режима «все плохо» в режим «как мы можем сделать лучше?».

- Если вы склонны себя накручивать и вам сложно остановиться, составьте список занятий, которые: а) вам очень интересны; б) требуют максимума концентрации, когда вы технически не можете параллельно что-то обдумывать и переживать. Например, так могут работать некоторые виды спорта, захватывающие фильмы и компьютерные игры.

Задания на сегодня:

1. Замечаете полезный страх – действуете.
2. Фоновая тревога – откладываете до специального времени.
3. Составляете список своих правил эмоциональной гигиены.

Ежедневные задания:

1. Утренний ритуал.
2. Мини-зарядка.
3. Шкалирование в течение дня.

4. Вечерняя благодарность.
5. Бортовой журнал (по необходимости).
6. Полчаса страха.
7. Медитация.

Сейчас вы можете сделать одну из моих самых любимых медитаций, которая называется **«Стирание», или «Практика перепросмотра»**.

Сделайте ее, пожалуйста. Запомните и можете использовать ее в любой момент, когда вам будет тяжело или захочется вернуть себе силы из-за какой-то тяжелой или тревожной ситуации. Практика этой медитации очень старая и корнями уходит в даосские тантрические практики. И эта медитация о том, как просматривать тяжелую картину, возвращать себе силы, которые она забрала. Любые тяжелые мысли, тяжелые картинки, тяжелые переживания сохраняют в себе наши эмоции, наши силы, нашу тревогу. Все подавленное в прошлом требует обслуживания, и, расслабляя какое-то напряжение в прошлом, вы исцеляете травму. Вы возвращаете себе много энергетических сил.

Как вы будете делать эту практику? Вы сядете, как обычно, расслабитесь, и когда будете поворачивать голову налево, будете набирать воздух: ф-у-у... Будете делать вдох, затем снова поворот головы, и смотрите прямо, и прямо перед вами будет оказываться картинка, словно киноэкран. Картинка из вашего прошлого – образ вашего страха, тревоги. Что всплывет, то всплывет. Вы просто будете поворачивать голову и видеть какую-то картинку. Иногда это могут быть ожидаемые картинки, иногда – неожиданные. Это могут быть какие-то плохие сцены из вашего прошлого. А может быть что-то хорошее. Не удивляйтесь. Не пугайтесь даже хороших переживаний. Иногда мы очень цепко держим нашу силу. Доверяйте своему бессознательному. Что всплыло, то всплыло.

И дальше, когда вы набрали воздух слева и вернули голову прямо, вы видите эту картинку, вы делаете губы трубочкой и аккуратно выпускаете струю воздуха: ф-у-у... Стираете картинку, которая находится на экране перед вами. Потом голову тихонечко поворачиваете налево, направо, налево, направо, как бы вода по экрану, как будто бы из шланга поливая. Налево, направо, налево, направо, сверху вниз. Счищаете изображение. Изображение будет смываться. Изображение будет счищаться. Оно будет растворяться, становиться более бледным. И вот когда вы сверху вниз и слева направо головой поработали, поверните голову направо и выдуйте остатки воздуха от стирания. Теперь снова поворачиваете голову налево, делаете вдох. И снова прямо и смотрите – может быть, та же самая картинка все еще перед вами, но более бледная. Продолжайте ее стирать. Может появляться новая. Снова стираете. Выдуваете остатки воздуха вправо и снова продолжаете.

Я объяснила вам, как работать во время медитации «Стирание».

А теперь начнем медитацию.

Сделайте глубокий вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе закройте глаза. Делаете глубокий вдох и на выдохе расслабляетесь сверху вниз. Расслабляется макушка головы, расслабляются уголки глаз и губы. Расслабляются шея и плечи. Расслабляется живот и низ живота, бедра, ноги и стопы. Почувствуйте свое тело. Словно засыпая, оно растекается и проваливается в расслабление. Спина и таз плотно опираются на диван, и вы чувствуете опору под собой. Ноги плотно и устойчиво стоят на полу.

Делаете глубокий вдох и на выдохе проваливаетесь в еще большее расслабление. Глубокий вдох и выдох. Вы поворачиваете голову налево и набираете слева воздух. Прямо поворачиваете голову, и перед вами картинка из вашего прошлого. Ситуация, причинившая боль, и вы струей воздуха аккуратно начинаете ее стирать. Остатки воздуха выдуваете вправо и снова поворачиваете голову налево, делаете глубокий вдох. И вот перед вами картинка. Стирайте ее. Картинка из вашего прошлого. Ситуация, причинившая боль или неприятность. И остатки воз-

духа выдуваете вправо. И так, в своем темпе, набирайте воздух слева, поворачиваясь вперед и стирая то, что оказывается перед вами. Видя, как то, что вас тревожит, становится все бледнее и дальше, как вы стираете струей воздуха все то отжившее, ненужное, беспокоящее вас, выдыхая остатки воздуха вправо. И снова поворачиваете голову налево, делая вдох, и перед вами оказывается новая картинка или предыдущая. Может быть, актуальная, может быть, давно забытая. Просто смотрите на нее со стороны и стирайте.

Выдыхайте остатки воздуха и, набирая заново, поворачивайтесь. Вы видите картинку, которая забирает у вас силы. Это могут быть люди из прошлого или из будущего. Ситуации, воспоминания – самые неожиданные. Просто продолжайте стирать, поворачивая голову налево, набирая воздух и снова видя картинку перед собой. Стирая ее струей воздуха сверху вниз, делайте ее бледнее. И выдыхайте остатки воздуха направо. Продолжайте эту практику медленно, тоненькой струей воздуха стирая прошлое, неприятности, стирайте чувство страха, стирайте тревогу. Поворачивайте голову налево, вдох, и снова перед собой вы можете видеть пугающие картинки из будущего. Стирайте чувство страха струей воздуха. Чувство страха и все неприятное рассыпается, словно песок. Стирается, словно высохшая краска. Бледнеет, перестает быть актуальным. Все старое рассыпается, выцветает, стирается, уходит. Освобождается чистая, светлая, теплая энергия.

Просто продолжайте стирать. Не придумывайте ничего специально. Не планируйте заранее. Поворачивайте голову налево, вдох, смотрите прямо перед собой на то, что пришло. Беспокойство далекого прошлого или волнение сегодняшнего дня. Страх перед будущим. Просто стирайте в тишине и спокойствии. Выдыхайте остатки воздуха вправо и снова набирайте воздух с левой стороны.

Стирая струей воздуха, находясь в глубоком спокойствии и расслаблении, проделывайте эту важную работу размеренно и тихо.

Сейчас закончите стирать то, что стираете. Завершите эту картинку. Выдохните воздух вправо и просто с закрытыми глазами расслабленно подышите. Пока вы сидите, представьте, как перед вами оказывается новый светлый экран. Где прямо перед вами с этого экрана в большую чашу стекается свет, собирается вся освободившаяся в этой практике энергия, все светлые мысли. И все освобождения собираются в чаше перед вами. И на медленном вдохе втяните в себя освободившуюся энергию, и на выдохе позвольте ей улечься. И так подышите, просто втягивая свет из чаши, – сияющую, искрящуюся, белую, голубую, золотую, зеленую освободившуюся энергию света. На вдохе втягиваете в себя и на выдохе оставляете внутри.

Сделайте глубокий вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе потихонечку возвращайтесь обратно, завершая практику и открывая глаза.

День #5
#промежуточные итоги
#компульсивные ритуалы
#вторичные выгоды
#избегание
#избегание избеганий
#изменение статуса в семье
#табу на обсуждение с родственниками
#формат вечерней конференции
#как ухудшить ситуацию

С этой главы, пожалуй, начнется основная и, наверное, наиболее глубокая и мощная часть работы. Но тем не менее начнется она на той базе, которая уже должна быть построена. И мне хочется, чтобы вы обратили внимание на то, как много инструментов по обращению с собственной тревогой у вас уже появилось. Оцените, насколько регулярно и вовремя вы ими пользуетесь.

Для того чтобы эта книга работала и была по-настоящему вам полезна, очень важно не просто читать теорию, а примерять ее на себя, смотреть на то, что из практических заданий вам подошло, что сработало, что осталось в вашей копилке навсегда. Поэтому оглянитесь, пожалуйста, на все, что мы с вами уже прошли. И спросите себя:

- что из этого мне лучше всего запомнилось?
- что я уже применяю?
- что из этого работает для меня?

Вспомните и выберите для себя самые эффективные, удачные медитации. Может быть, это возможность посмотреть на свой страх со стороны и поговорить с ним (медитация первого дня). Может быть, это практики на нормализацию, принятие своих эмоций (медитации второго и третьего дня). Может быть, это практика стирания, которая возвращает вам силы и энергию и является одной из мощных успокоительных практик.

Может быть, для вас лучше всего работают шкала или ежедневные ритуалы, и эмоциональная гигиена позволяет вам находиться в очень мощных успокоительных рамках. Пожалуйста, сейчас подведите **промежуточные итоги**.

Подводя промежуточные итоги, вы возвращаете себе свою силу. Вы таким образом оживляете теорию. Она перестает быть книжкой. Она становится вашей. Присвойте себе свою силу и выберите себе свои личные внутренние инструменты для работы с тревогой. Прямо выберите из того, что вы проделали, самое лучшее для вас.

Например, вы можете оставить себе навсегда возможность откладывать страх до определенного времени, использовать технику «Бортовой журнал». Сделайте техники важными. Посидите и вспомните эти медитации и практики. Как они работали для вас.

Сформулируйте ответы на следующие вопросы:

- что для меня было самым важным и самым ценным?
- что для меня сработало?
- что уже стало привычным?
- что я могу использовать для себя как успокоение?

- какие мои мысли, инсайды за это время стали для меня наиболее целительными и опорными?

- что дало мне сил?

- что было для меня самым эффективным в первой части книги?

Обязательно, пожалуйста, уделите внимание промежуточному подведению итогов. Именно подведение итогов, мысленная рефлексия, переработка того, что было, позволяют вам этот материал усвоить, сделать своим. Позволяют сделать приобретенные знания не только вашей практикой, но и вашей силой.

Компульсивные ритуалы. Как вы уже узнали, уровень вашего страха, или вашей тревожности, зависит от огромного количества факторов. От генетических, физиологических предпосылок. От того, к каким рыбкам относились ваши предки – к очень осторожным или просто осторожным.

Уровень вашей тревожности зависит от структуры личности и от черт характера, от воспитания, от тех этических и культурных норм, которые были приняты у вас в семье. Родители, которые выбрали более манипулятивную или запугивающую систему воспитания, могли воспитать более тревожного ребенка. Родители же, разговаривающие, обеспечивающие качественный надежный уровень связи, скорее воспитают более спокойного.

Но самое главное – какие родители были сами по себе. Если родители сами по себе были очень тревожными, то, конечно, именно такую наследственность могли передать детям. Даже не столько на генетическом уровне, сколько на психологическом. Потому что если мама или папа очень тревожные и, скорее всего, не осознающие свои тревоги, очень высока вероятность, что тревогу они размещали как раз в своем ребенке.

Это могло выражаться либо в гиперопеке: «Подожди! Не выходи! Оденься теплее! Надень шарфик! Ты можешь простудиться! Там опасно! Во сколько ты придешь? В 9.00 вечера? Позвони мне. Что ты не звонишь? Ну как ты будешь жить? Да кто же возьмет тебя замуж?». Собственной тревогой они могли гиперопекать, контролировать, а иногда даже обесценивать достижения своего ребенка.

Иногда очень тревожные родители, не вынося свою тревогу, отстраняются, становятся дистанцированными, что тоже не дает возможности ребенку получить полноценную глубокую опору.

Наблюдая тревогу родителей, малыш делает вывод, что мир небезопасен. И вот он начинает расти и, например, в возрасте семи-восьми, пусть даже десяти лет остается дома один. Мамы с папой нет, ему страшно. И чтобы как-то справиться со своим страхом, он начинает придумывать себе какие-то предписания. Он решает, что если сейчас наведет порядок в комнате, то, конечно, в чистую квартиру мама и папа вернутся гораздо быстрее и обрадуются. Ребенок начинает убирать в комнате, раскладывать свои игрушки по местам. И пока он этим занимается, родители приходят. «А, сработало!» – думает такой ребенок.

Если дальше ситуация нормализуется и больше не надо применять такую охранную стратегию, то она просто забывается. Но если пугающие, травмирующие случаи продолжают происходить, то такой ребенок начинает все тщательно-тщательно убирать в своей комнате, думая, что таким образом он может управлять ситуацией или контролировать ее.

Хорошо, если это уборка в комнате. А иногда это может быть съеденный пирожок. Иногда – вымытые руки. Иногда – еще какой-то ритуальный способ, чтобы успокоить себя или повлиять на ситуацию. И, с одной стороны, ребенка такие практики освобождают от тревоги, помогают ему выдохнуть и расслабиться. С другой – именно они со временем становятся его ограничением, его тюрьмой. И чем больше такой ребенок будет убирать в комнате, чем чаще он будет мыть руки или есть пирожки, тем быстрее он дойдет до настоящего обсессивно-компульсивного расстройства (об ОКР см. подробно в главе «типы тревожных расстройств»).

И теперь ваша задача – поискать вот такие стены, поискать вот такие «опоры», которые сначала были вашим охранным поведением, а теперь стали тем, что вашу тревогу поддерживает или усиливает.

Очень важно обратить внимание на такие ложные попытки справиться с тревогой, которые на самом деле только вредят. Они делают вас слабыми: «Боже мой, я даже до метро не могу дойти! Я так слаб (а)!». Если «слабый» человек берет себя в руки и идет до метро, спускается... И в метро, когда у него начинается паническая атака, он успокаивает себя, применяя, например, технику «Три корзины», и даже в страхе, но выдерживает и доезжает от одной станции до другой, он становится сильнее.

Если вы просыпаетесь в дикой тревоге, вам кажется, что прямо сейчас надо прочитать новости и это успокоит, то вы ошибаетесь. Вы читаете, что, слава богу, конец света не наступил, жизнь пока продолжается. Но когда идете чистить зубы, то вам уже становится тревожно. Вам нужно снова посмотреть новости. Новые прочитать, чтобы снова успокоиться. Вы становитесь заложником компульсивного (навязчивого) ритуала и теряете собственную силу. Ваша задача вроде бы – найти такие вещи, которые вы делаете из раза в раз и от которых вам становится легче. Но на самом деле легче становится на три минуты, а глубинно вы чувствуете себя заложниками компульсий (навязчивых действий), и это лишь ухудшает ситуацию.

Очень важно перестать делать то, что было когда-то защитой от вашей тревоги, а теперь стало частью тревожного расстройства. Если вы меряете температуру каждый час, проверяете, не заболели ли вы, то начните это делать только раз в день.

Если вы постоянно дергаетесь и тревожитесь за ребенка или звоните маме проверить, как она себя чувствует, каждые полчаса, если компульсивный ритуал уже стал частью вашей болезни, то теперь вам нужно перестать его делать так часто. Меряйте температуру один раз в день с утра. С мамой общайтесь десять минут вечером перед сном. Потому что то, чем вы себя охраняете, то, что было когда-то вашей поддержкой, в какой-то момент, развиваясь, становится вашей слабостью.

Вторичные выгоды. Практикуя как терапевт, очень много работая с тревогой, в том числе и в личной терапии, я могу сказать, что расстройство и тревожность в значительной степени меняют иерархию в семье.

Так, дети очень часто остаются в плену своих тревожных расстройств. Они вообще сильнее подвержены страхам. И для ребенка нормально бояться. Если ребенок испугался и после этого его пустили в родительскую кровать, то, конечно, он удерживает свой страх остаться ночью одному, но уже совершенно бессознательно. И смотрите, что происходит. Раньше он был маленький малыш, которому надо было слушаться родителей. А теперь он обрел власть над ними. Раз родители пустили его в кровать, теперь он хоть и маленький, но может устанавливать свои правила в доме. Говорить: «Мама, папа, ну-ка, оставьте свет включенным!». Или заявить бабушке: «Говори тише! Ты меня пугаешь!».

Ребенок, который не имеет морального права быть главой семьи, становится во главе семьи и обретает очень много власти в этой семье. Конечно, он не откажется от жалоб или указаний родителям и не будет эффективно работать над своей тревогой, потому что тогда ему снова придется спать в своей кровати, слушаться родителей и не иметь права голоса.

Не только ребенку, но и взрослому бывает очень трудно отпустить свой страх, потому что тем самым он может потерять то, что обрел благодаря своему симптому. Повторю, вторичная выгода удерживает страх бессознательно. Очень часто тревожные люди ее не осознают.

Как же обнаружить те самые стены, охранные опоры и те ситуации, которых вы начали избегать для того, чтобы себя защитить? И которые теперь стали вашей тюрьмой и опорами не для вас, а для вашей растущей тревоги.

Напишите список **«Избегание избеганий»** с ответами на вопросы:

- что бы я делал(а), если бы был(а) абсолютно спокоен(на)?

- как бы я жил(а), если бы я был(а) абсолютно спокоен(на)?
- что стало бы для меня возможным?
- что бы я сделал(а) в первую очередь, если бы знал(а), что я самый спокойный и уверенный в себе человек?

Вы перечисляете:

- я бы поехал(а) на метро.
- я бы спокойно почитал(а) книгу в вагоне.

Все, что бы вы сделали, что бы вы смогли, что бы стало для вас возможным.

И задайте себе другие вопросы:

- чего я избегаю?
- чего я не могу сделать?
- чего я не делаю из-за моей тревоги?
- чему действительно мешает моя тревога?

И ответьте себе:

- она не дает мне общаться с другими людьми, найти парня (девушку).
- она не дает мне отходить далеко от дома.
- она не дает мне подготовить публичное выступление.

Ответы в этих списках могут повторяться. Напишите, пожалуйста, два списка – по десять пунктов в каждом. Выберите повторяющиеся ответы. Подумайте, вдруг, пока вы смотрите на эти два списка, в голову пришло еще что-то. Добавьте.

И самое главное – теперь распишите, что из этого вы будете делать. Самая главная часть этого задания – **не избегать!** Начать делать то, чего вы давно боялись. Распишите себе четкий и конкретный план действий, как и когда вы начнете это делать. Как вы перестанете жить в тюрьме своих страхов и ограничений, своих запугивающих фантазий, а просто начнете делать это вместе со своим страхом. Делать это и каждый раз ощущать себя победителем. И знаю, что, несмотря на свой страх, вы можете его выдержать и стать еще сильнее.

И не нужно считать, что вы должны перестать испытывать страх или быть абсолютно спокойным(ой) для того, чтобы что-то сделать. Это не так. Абсолютно спокойных людей не бывает. Чем смельчак отличается от труса? Трус боится и не делает, а смелый боится и делает. У вас есть все инструменты для того, чтобы стать смелым(ой). Для того чтобы, научившись выдерживать свой страх, делать свою жизнь полноценной и полноправной.

Самой частой вторичной выгодой от собственной тревожности является **изменение статуса в семье**. Ваша тревожность становится тем, что питает ваши отношения с близкими. Теперь вы имеете право указывать, как жить, как родным не следует вас пугать. Им теперь непременно надо поддерживать порядок в доме, потому что беспорядок вас нервирует. Или всем необходимо мыть руки, чтобы вы знали, что никто из домашних или гостей вас не заразит. И обязательно проводить вас до метро, отложив свои дела, а лучше довести прямо до пункта назначения, потому что без них вы не справитесь. И они это знают. Они тоже активно включаются в эту систему и начинают удерживать ее. Спрашивать, как ваши дела, нервничаете ли вы, не нужна ли помощь.

Так вот, сейчас с родными вы будете делать то же самое, что делали до этого со своим страхом. Помните, вы для своего страха выделили полчаса? И в эти полчаса вы интенсивно проживаете свой страх, боитесь изо всех сил, а все остальное время, когда он поднимается, вы говорите: «Вот будет у меня полчаса, я тебя переживу».

Вот такое же **табу** наложите на **обсуждение с родственниками** ваших страхов и тревоги. Вы больше не жалуетесь им, не ноете, не спрашиваете у них совета, не просите о помощи в течение дня. И их, пожалуйста, попросите не обсуждать с вами ваше состояние.

Если помощь близких вам все же необходима и вы не можете говорить на другие темы, вам хочется непременно обсудить именно свой страх, вы договариваетесь с ними о **формате**

вечерней конференции. То есть вечером выделяете какое-то время после ужина. И договариваетесь с родными: «Мама, папа, дорогой муж, я подойду к вам в половине девятого и поговорю в течение получаса о своих страхах. Я вам (тебе) расскажу все, что хотел(а) сказать в течение дня, все, о чем очень тревожился(ась)».

Эта конференция пока нужна вам, чтобы не было так плохо. Но в ответ попросите родных просто слушать вас. Слушать молча, не произнося в ответ ни слова, потому что любое слово будет вовлечением в диалог. Любое слово подключит их, даст энергию и усилит процесс выращивания тревоги. Договоритесь с ними, что в течение дня вы больше не обсуждаете ни ваши страхи, ни ваше поведение, ни ваши панические атаки, ни тревожные моменты. И днем вы говорите о чем-то приятном – о том, как друг друга любите, обсуждаете понравившиеся фильмы или что за вкусняшки приготовите на ужин. И только вечером, если это необходимо, вы можете вывалить на них свою тревогу, страх за то, что происходит в стране, страх за состояние здоровья, финансовое положение семьи, за то, что они недостаточно соблюдают гигиенические нормы... И пусть они выслушают вас молча и посочувствуют.

И третье упражнение, которое вам предстоит сделать сегодня. Составьте список «Как я могу улучшить ситуацию?» и только потом начните фантазировать и составлять список «Как я могу ухудшить ситуацию?». Подумайте, как вы могли бы сделать себя еще более слабым(ой), более подверженным(ой) тревоге. Вот если бы вы были таким человеком, который хотел бы специально сделать себе хуже, который хотел бы навсегда оставить себя слабым, тревожным, подверженным паническим атакам, сделать себя парализованным страхом, абсолютно конечным невротиком. Что бы вы тогда делали? О чем бы вы тогда говорили? Как бы вы себя вели?

Напишите, пожалуйста, список того, **как ухудшить ситуацию**:

- я бы вообще мыл(а) руки каждые две минуты.
- я нарисовал(а) бы картинки самых страшных происшествий в этом мире и примерил(а) бы их все на себя.
- я вообще ничего не делал(а) бы без помощи родственников и предпочитал(а) бы, чтобы мне помогали на каждом углу, и стал(а) бы абсолютно беспомощным(ой).

Пофантазируйте минимум пять минут и напишите список хотя бы из тридцати пунктов. А когда список будет готов, внимательно посмотрите, пожалуйста, на него и подчеркните те пункты, которые вы уже и так делаете. Может быть, вы и так уже постоянно лезете на страничку бывшего и проверяете, как он там. Именно от этого растет ваша ревность. Может быть, вы и так уже постоянно прокручиваете ужасные картинки в голове. От этого растет ваш страх. Может быть, вы и так постоянно нарушаете эмоциональную гигиену: перечитываете новости, от которых вам становится только хуже.

Что бы я предложила вам теперь? Первое – просто перестать это делать. Подобно тому, как вы боролись со вторичной выгодой, перестаньте это делать. Если вы чувствуете, что вы на это пока не способны, что-то сильнее вас, и руки так и тянутся проверить ленту бывшего, или перечитать новости пятнадцать раз в день, или заново помыть руки – продолжайте это делать, но знайте, что каждый раз вы лишь достраиваете свою тюрьму. Вы играете на руку своим тревожности и страху. Либо не делайте этого. Либо продолжайте это делать осознанно и говорить себе: «Да, я сейчас осознанно делаю себе хуже».

Задания на сегодня:

1. Подвести промежуточные итоги, ответить на вопросы в письменном виде.
2. Составить список избеганий.
3. Составить список действий, направленный на избегание избеганий.
4. Составить список вторичных выгод.
5. Составить список «Как я могу ухудшить ситуацию?».

Ежедневные задания:

1. Утренний ритуал.
2. Мини-зарядка.
3. Шкалирование в течение дня.
4. Вечерняя благодарность.
5. Бортовой журнал (по необходимости).
6. Полчаса страха.
7. Медитация (на выбор).

В данной медитации мы поработаем с какой-то проблемой или с каким-то вопросом, которые вас тревожат. Поэтому сейчас вы можете заранее продумать эту ситуацию. Может быть, это финансовый вопрос или какой-то проект по работе, который свалился словно снег на голову. Может, вас прямо сейчас беспокоит состояние здоровья вашего ребенка. Можете продумать ситуацию заранее, а можете довериться бессознательному.

Медитация дня #5

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе расслабленно стекайте вниз. Вдох – покой. Выдох – расслабление. И на выдохе расслабляются лоб, глаза и уголки глаз, расслабляются скулы, все лицо. Расслабляются затылок, голова. Расслабляется шея, и плечи становятся тяжелыми. И под тяжестью плеч расслабляется грудная клетка – ребро за ребром. Расслабляются живот и низ живота. Расслабляются бедра, и тело стекает. Вы чувствуете опору под своей спиной и тазом. И расслабленно стекаете в свою опору. И почувствуйте свои стопы, плотно стоящие на полу, заземленные, успокоенные. Вдох – покой. Выдох – расслабление.

И вы делаете глубокий вдох и на выдохе можете представить себе ситуацию, которая вас волнует. Посмотрите на нее. Посмотрите, что это за ситуация. Сформулируйте ее как проблему: мне не хватает денег, мой ребенок не учится, мы ругаемся с мужем, не можем договориться. И почувствуйте, как вы сидите в своей комнате и рядом с вами сидит ваш страх. Какого он размера, какого он цвета, и на сколько, по шкале от одного до десяти, он сейчас значимый, страшный. Просто назовите внутри эту цифру и перестаньте смотреть на страх, а начните закрытыми глазами мысленно рассматривать комнату, в которой вы находитесь.

Восстановите ее по памяти. Обратите внимание на предметы, которые можете вспомнить вокруг себя так, словно с закрытыми глазами вы их видите. Вы можете увидеть все, что находится вокруг. Мысленно пройтись по комнате, потрогать предметы, ощутить, какие они на ощупь. Услышать звуки в этой комнате. Вдохнуть ароматы, которыми она наполнена.

Глубокий вдох, и на выдохе вы мысленно оказываетесь за пределами своей комнаты. И вы можете посмотреть на квартиру целиком. Вы можете увидеть кухню и коридор, туалет и ванную и даже услышать то, что там сейчас происходит. Где-то шумит труба или разговаривают за стеной ваши родные. И вы слышите все то, что происходит в определенной комнате, во всей квартире. Вы видите ее так, словно нет стен. Можете восстановить по памяти.

И вы делаете вдох и на выдохе мысленно оказываетесь за пределами квартиры. И можете разглядеть весь дом, можете слышать, как разговаривают соседи за стеной. Увидеть, что соседи готовят на ужин. Вы можете слышать, как в какой-то квартире смеются дети, в какой-то ругаются супруги или смотрят вечерний сериал, кто-то слушает музыку или тихонько гладит кота. Вы можете услышать все, что происходит в вашем доме, и увидеть его.

И вот вы делаете вдох и на выдохе оказываетесь за пределами дома. Пространство вашего внимания все больше и больше. И вот вы разглядываете улицу, на которой стоит ваш дом. Какая она? Городская или деревенская? На ней много зелени и мало домов или, наоборот, сплошные дома? Посмотрите, как загораются и гаснут в них огоньки. Послушайте, как звучит ваша улица: на ней шелестят деревья, скрипят калитки, или по ней едут машины и гудит город.

Делаете вдох и на выдохе оказываетесь за пределами своей улицы. Вы видите весь район. Восстановите его в памяти. Увидьте сейчас, что происходит в вашем районе. Он спит или просыпается? Зеленый он сейчас? Уже расцветает? Или завален снегом? Наполнен жизнью огромного города? Или затих, уснул в маленьком поселке? Какими звуками он наполнен? Какие ароматы вы можете уловить? Какой сейчас свет? Это свет засыпающего города или восходящего солнца?

И вот вы делаете глубокий вдох и на выдохе можете увидеть весь свой город, услышать, как он звучит, когда вы слышите его со стороны. Какие звуки сливаются в ровный гул, а какие выделяются ярко? Как пахнет ваш город, как он выглядит со стороны: огромным шумящим муравейником или небольшой зеленой точкой?

И вот вы делаете глубокий вдох и на выдохе видите свою страну, но со стороны. Пролетаете над ней. Какая она? Большая или маленькая? Над ней можно долго парить или видна граница? Вы можете разглядеть ее полностью, да еще и с соседними странами? Какая она сейчас? Зеленая, закрытая цветами и деревьями, серо-белая, стоящая под еще не сошедшим снегом? Или она засыпана песком?

И вот вы делаете глубокий вдох и на выдохе отлетаете еще дальше. И вы видите и слышите свой континент. Ту часть Земли, на которой находится это пространство. Вы можете услышать, как шумят реки, как воет ветер. Вы видите леса и можете услышать животных, которые хрустят травой, пробуждаются от зимней спячки, укладываются в норы, делают запасы. Вы можете увидеть океан и услышать его приливы, его отливы. Как бьется он о скалы, накатывает на берег и откатывает.

И вы делаете глубокий вдох и на выдохе оказываетесь еще дальше. Вы можете наблюдать всю планету прямо сейчас со стороны. Вы можете слышать все то, что происходит на ней: как говорят люди, работают заводы, летают самолеты, как переговариваются, перекликаются между собой животные. И вы можете слышать дыхание ветра, слышать течение рек, шум океана. Или как перекатываются песчинки в пустыне. Слышать всю планету...

Вы делаете глубокий вдох и на выдохе оказываетесь еще дальше. И вы можете разглядеть всю Вселенную: как загораются и гаснут звезды, как вспыхивают метеориты, как сгорают они в атмосфере планет. Вы можете слышать, как звезды беззвучно переговариваются между собой.

Место без расстояния и времени, без тишины и звуков.

И вот отсюда, из этой точки, откуда вы можете наблюдать всю Землю, всю Вселенную, когда вы видите все это, чувствуете, как вы далеко, насколько значимой, от единицы до десяти, вам кажется ваша проблема?

И, ответив себе на этот вопрос мысленно, делаете глубокий вдох и на выдохе потихонечку возвращаетесь обратно – от Вселенной к Земле, потом к своему континенту. От континента – к своей области, своему району. И вот снова можете разглядеть свою улицу. Увидеть свой дом и свою квартиру.

И вот вы оказываетесь в своем теле. Сохраняя расширенное восприятие и сознание, вы делаете глубокие вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе потихонечку возвращаетесь обратно. Открывайте глаза.

День #6

#охота на внутреннего гремлина

#сверхзначимость другого

#нарисовать своего гремлина

#пять стратегий гремлина

Охота на внутреннего гремлина. Мифические существа гремлины родом из английского фольклора. Считается, что впервые к современным реалиям их применили английские летчики в середине прошлого века. По их мнению, именно гремлины все время ломали самолеты, потому что просто ненавидели технику. Восприняла это существо из британского бестиария и русская субкультура. И поет фатальную песенку гремлина.

Вот и в психологии эти противники нового тоже прижились. Под понятием «внутренний гремлин» понимается та часть мозга, которая противится переменам. Как вы знаете, единственная задача рептильного мозга и лимбической системы – обеспечить безопасность жизни, а значит, не дать вам возможность начать делать что-то новое, непонятное, чем-то рисковать и сталкиваться с неприятностями.

Есть и другая часть мозга (неокортекс) – та, которая хочет перемен, ставит перед вами новые цели. Для того чтобы вы жили полной жизнью, любили, дружили, реализовывались в работе.

А внутренний гремлин этого не понимает и не принимает. Ваших творческих начинаний, вашего желания быть счастливым(ой), радостным(ой) и спокойным(ой). Он должен обеспечить физиологическое выживание и уверен, что любые перемены отвлекают вас от главной задачи и подвергают неоправданным, с его точки зрения, рискам. Он действует по принципу: чем меньше новых вводных, тем лучше, потому что безопаснее. Поэтому перед началом любого дела он хочет убедиться, что игра стоит свеч, а полученных результатов будет больше, чем психологических и энергетических затрат на это дело. Так лев лениво смотрит на газель, бегающую на горизонте. Аппетита и желания ее догнать не возникает, потому что если он так далеко побежит, он потратит много сил. Даже если он ее поймает, не факт, что добыча удовлетворит его энергозатраты.

Так и ваш внутренний гремлин всегда рассчитывает. Любая дружба может закончиться предательством. Два года магистратуры не факт, что потом окупятся. Сейчас вы потратитесь на помаду, на туфли, а он потом на вас не женится. Стоит ли начинать? Любимая может бросить, и будет невыносимо больно. Бизнес, даже самый успешный, не застрахован от провала и переживаний потом! Все, что вы предпринимаете, может закончиться не так, как вы планировали, а значит, быть опасным для жизни. Короче, не уверен – не берись.

Если не будет стопроцентного результата, то лучше и не делать. Или делайте лучше всех – или не стоит начинать. А то сейчас начнете свой бизнес по продаже футболок, а потом окажется, что у кого-то они интереснее, дешевле, и разоритесь. Надо все держать под контролем, все должно идти по плану, а если выигрыш не стопроцентный, есть шанс, что не получится, лучше и не садитесь играть, шепчет гремлин внутри вас.

И если вы перестаете замечать внутреннего гремлина, то вам кажется, что это говорит ваша интуиция.

Задача человека, слившегося с тревожностью, – научиться различать эти голоса. Голос жизни, голос интуиции и голос гремлина внутри тебя.

Поскольку гремлин – существо древнее, то и действует, мыслит он достаточно примитивно. Он живет иллюзией: если он хороший, значит, с ним ничего плохого произойти не

может. Гремлин живет по неким правилам и очень искренне верит в их существование. Он верит, что, соблюдая их, придерживаясь внутренних ценностей, он сможет гарантировать себе абсолютно безоблачное и безопасное существование. Мы с вами знаем, что это не так. Но гремлин, подобно мальчику, впервые оставшемуся дома без родителей, пытается убраться в комнате и быть хорошим, чтобы мама и папа пришли вовремя.

Такой образ мыслей называется магическим мышлением. Он, в значительной степени, свойственен детям в возрасте семи-десяти лет. Пионеры, скауты, тимуровцы – все верят в справедливость, в стопроцентные опоры, которые позволят им быть хорошими, а значит, ничего плохого с ними не произойдет.

И это объяснимо. По-другому человек не сможет повзрослеть и вступить в сложный взрослый мир. Без опоры, без веры, что связи существуют, что есть правила, по которым взаимодействует мир. Только так подросток может его освоить, осознать, ассимилировать. Иначе он не сможет набраться смелости, чтобы выйти в совершенно непонятный мир и начать в нем взрослеть.

А так все становится понятно. Нападают на улицах только на тех, кто ходит с наличными наружу, показывает их в людных местах. Насилуют только девушек в мини-юбках и по ночам. Перестают дружить только с предателями. Все плохое происходит только с теми, кто ведет себя неправильно. А со мной ничего плохого не случится.

Но вы взрослый человек и знаете, что так это не работает. Что иногда плохие вещи случаются с очень хорошими людьми. Что иногда плохие люди, которые совершили кучу злодеяний, живут долго и счастливо и умирают в кругу семьи. Вы знаете, что опасность непредсказуема. Что самые ужасные картинки развития событий во внешнем пространстве могут остаться только вашей фантазией. А сиди вы дома, может взорваться газ у соседей. Так что ваше желание избежать неприятностей вас ни от чего не обезопасит.

Вы взрослый, и единственная ваша задача – не бежать от страха сломя голову, не баррикадироваться от реальности, а понять, что вы можете столкнуться со своим страхом – и выдержать его.

Беда в том, что чем больше вы слушаете внутреннего гремлина, чем больше вы стараетесь себя обезопасить, чем чаще вы поддаетесь его фантазиям, тем меньше вы попытаетесь эту реальность, вашу жизнь. И у вас не появляется опыта выдержать свой страх и жить с ним. Слушаясь гремлина и оставаясь дома, вы не взрослеете. Вы становитесь взрослее и сильнее, только если, услышав гремлина, говорите себе: «Да, мне страшно. Все это действительно может произойти: неудачи в бизнесе, и моя болезнь, и даже болезнь ребенка. И я могу это выдержать». И тогда вы обретаете бесконечную веру и опору на себя.

Как распознать гремлина, заметить его любимые диалоги? Древняя часть мозга с целью защитить не понимает, что опасности нет. Она прокручивает в голове страшные картинки будущего. Страшные картинки будущего – это, скорее всего, гремлин. Также гремлин очень часто перемалывает мысли прошлых неудач, заставляет человека гиперрефлексировать, изучать с целью не допустить повторений. Он обязан быть уверенным в своей безопасности или в стопроцентном успехе. Если вы ошиблись, гремлин будет вас винить: ты сам(а) виноват(а) / ты должен(на) был(а) рассчитать / из-за тебя я не смог обеспечить стопроцентную безопасность. Расслабиться? Нет, расслабиться гремлин не дает. Расслабиться можно только тогда, когда сделано на сто процентов. Если что-то пошло не по плану, гремлин паникует. Все пропало, даже если не по плану пошел просто отпуск. Все, отпуск испорчен! И с его паникой испорчен может быть целый год жизни, а иногда и вся жизнь.

Древний гремлин стремится быть в стае. Так безопаснее. И поэтому он заставляет быть хорошим. Гремлин постоянно требует отказаться от личных ценностей, кому-то уступить, помочь. Другие люди – они такие важные! Помогать надо часто, относиться ко всем с добрым сердцем. И гремлин уверен, что если вы к другим с добрым сердцем, то и вас не бросят в беде.

Иногда кажется, что это наши внутренние ценности. И потому хорошего вы делаете много, легко и с удовольствием. Гремлин заставляет это делать, любить людей, быть хорошим. Требуется от вас отказаться от всех чувств. И тут важно понять, ваши волонтерские подвиги действительно идут от доброго сердца или вами руководят страх и вина. Вдруг другие вас осудят и начнут стыдить.

Сверхзначимость другого у постсоветского человека мощно отшлифована пионерским детством, в котором другие важнее. На других злиться нельзя, обижаться небезопасно. Более того, если другие, не дай бог, на вас обиделись, это очень тревожно и страшно, и нужно срочно идти, просить прощения. Другие могут обидеться и донести, могут посадить, написать донос, исключить из пионеров. А значит, вы должны их контролировать.

И вот тут возникает ужасная установка, что вы несете ответственность за чувства другого человека. Это от вас зависит, обидятся они или не обидятся, будут они вас любить или нет. И это усиливает тревожность.

Нельзя отдыхать, нельзя быть эгоистом, нельзя думать о себе. Вы должны сделать так, чтобы другие вас любили. Поэтому отдыхать, когда другие работают, стыдно. Вы должны помогать всем, а то, не дай бог, с вами что-то случится, и вам не помогут. Вы оставите маму одну, уйдете на свидание, а когда будете старой, с вами дочь так же поступит.

Таким образом человек в тревоге, точнее его внутренний гремлин как бы заключает договор с жизнью: «Смотри, дорогая жизнь, какой я хороший(ая)! Я всем помогаю, всем уступаю, всем иду навстречу. Я самый замечательный(ая) мальчик(девочка). Дорогая жизнь, ты мне должна. Ну потому что я же соблюдал(а) все правила, мне должно быть безопасно, пусть меня все любят!».

Как же невыносимо разочарование, когда вы понимаете, что жизнь не просто забыла про этот договор, как в рассказе Пантелеева «Честное слово». Помните? Мальчик дал честное слово, стоял на часах, а друзья так и не сменили его, потому что отнеслись к этому как к игре. И давно уже ели, пили чай, а мальчик одиноко стоял, выдерживая слово, данное непонятно кому. Так вот, «друзья» гремлины просто забыли о подписанном договоре. Они вообще этот договор не подписывали! Но тревожному гремлину это не понятно. Невозможно столкнуться с реальностью, где вас могут любить, а могут не любить, где любят безусловно, а если не любят, то ничего с этим не поделаешь. Смириться с этим нельзя, поэтому гремлину очень хочется всех контролировать, надеяться, что если он будет заботиться, уступать, класть свою жизнь на алтарь, беречь, идти навстречу, то и о нем позаботятся.

Взрослый, современный, осознанный человек понимает, что он наравне с другими. Что если что, он справится и один. Древний гремлин убежден, что в одиночку человеку не справиться, а значит, нужно заслужить, добиться, умолить, уговорить других любить вас.

Гремлин не дает начинать новое, не дает рисковать, не дает право совершать ошибку. Он такой прародитель внутреннего перфекционизма, жестких требований к себе. Заставляет вас быть хорошим, идеальным, конструктивным, продуктивным. И только таким гремлин способен вас принять и оставить на некоторое время в покое.

Все остальное время своим тревожным голосом он поджидает и запрещает. Ну и в итоге вы сидите дома – без бизнеса, без семьи, без публичных выступлений. В бездействии, но в иллюзии контроля. Пусть вы не достигли желаемого, зато живы-здоровы и сохранили энергию. Да, ситуация так себе. Зато неудачи-то не было! Гремлин молодец! Гремлин справился!

Только и опыта выдерживать свой страх, справляться со своей неудачей и болью, быть по-настоящему взрослым вы не получили. Даже если бросает муж, ревнует подруга, рушится бизнес – это можно пережить. Это грустно, придется поревевать, посочувствовать себе и жить дальше. Но несчастье нереализованного себя тяжелее, с ним придется жить до конца своих дней! Но гремлина этот пустяк вообще не волнует. Это задача уже творческой части мозга, которая в этот момент, как вы знаете, неактивна.

Отказ от риска в пользу страха делает вас слабее. Гремлин винит, обесценивает, запугивает, сгущает краски. И сейчас мы с ним познакомимся еще ближе.

Первое задание. Для него вам понадобятся цветные карандаши, бумага и ручка. Ваша задача – **нарисовать своего гремлина**, свою внутреннюю мыслительную часть, ту древнюю часть мозга, которой трудно фантазировать, мечтать, которой не хочется жить хорошо, и понятия о качестве жизни у нее нет. Ее задача – отдернуть руку от горячего, зажмуриться, если летит камень, не выпустить вас из дома для того, чтобы вы не столкнулась с какими-то трудностями.

Включите себе приятную музыку и займитесь рисованием. И пока вы будете его рисовать, обязательно познакомьтесь с ним, послушайте, что он чаще всего вам говорит. Чьим голосом говорит, как давно он с вами. Когда он впервые появился, что делает его более сильным, что его кормит.

Нарисовали? Отлично. А теперь вы будете своего внутреннего гремлина обезоруживать. Вы его уже заметили, узнали характерные признаки, нарисовали его и даже познакомились. Теперь необходимо выучить его стратегии.

Стратегий гремлина всего пять. Он жестокий, трусоватый, тревожный, но не очень разнообразный. Он похож на внутреннего критика, он ведет внутренний диалог, который принадлежит не вам.

Стратегия #1. Сверхобобщение. В этом диалоге гремлин похож на скандальную жену, которая в тот момент, когда любящий муж заботится о ней и вдруг отвлекается в разговоре, кричит: «Ты никогда, никогда меня не слушаешь! Ты вечно отвлекаешься! Всегда есть кто-то важнее меня! Я потратила на тебя всю жизнь. Я никогда не была с тобой счастлива!». В моменты ссоры ей действительно кажется, что так и было, что она всю жизнь несчастна. Она вспоминает только неприятные моменты. И присовокупляет к ним вот это ВСЕГДА: ты всегда так поступаешь, ты никогда не обращал на меня внимание, ты вечно стараешься быть правым!

Такую же стратегию скандальной жены гремлин использует против вас. Он берет одну вашу маленькую неудачу, один неприятный момент сейчас и добавляет туда слова ВЕЧНО, ВСЕГДА, НАВСЕГДА, НИКОГДА, НИЧЕГО.

Поэтому очень важно научиться отслеживать, когда ваш внутренний диалог переходит к такому сверхобобщению: у меня никогда ничего не получается / вечно я хуже других / никогда ничего и не будет / я навсегда так и останусь неудачником(цей) / у всех после книги «Антистресс» уже есть результаты, а у меня нет / у меня не получилось ни одно упражнение / у меня совсем не получается бороться с тревогой.

Стратегия #2. Негативная фиксация. О! Это подружка сверхобобщения. За «никогда ты меня не слушаешь» следует фиксация только на том плохом, что происходило: да, точно, и позавчера меня не слушал; и две недели назад, когда я просила сходить в магазин. А еще месяц назад. Я вообще тогда кричала о том, как мне нужны цветы, да-да-да, а ты их мне так и не купил. И вывод: ты меня НИКОГДА не слушаешь!

При таком внутреннем диалоге все хорошее выпадает из вида, а все внимание сосредоточено только на плохом. Не бывает так, что у человека все плохо в жизни. Даже в самой страшной депрессии бывают светлые моменты: возможность насладиться вкусным и ароматным чаем или как-то порадовать себя. Но негативная фиксация нам этого не дает.

Теперь вы знаете вторую стратегию гремлина и можете ее отследить. И значит, не пойти у него на поводу. Даже если все плохо, и вот здесь не получилось, и муж (жена) вас не любит, и с работой никак, и отстоять вы себя не можете, и личные границы выставить не способны, да еще и потолстели! Перебирание и перечисление своих недостатков, фокусировка на плохом – это все происки внутреннего гремлина, его вторая стратегия – негативная фиксация.

Стратегия #3. Запугивание. Отрисование жутких картинок: мне предстоит публичное выступление или переговоры / все меня засмеют / засмеют и будут потом долго обсуждать, тыкать в меня пальцем / я сейчас выйду из дома, начну бизнес, а потом будет много долгов, и они придут и начнут выбивать долги. А может, заберут ребенка?! А мама не переживет этого и умрет от инфаркта!

Рисуются страшные, ужасные картинки из будущего. Люди в этих картинках циничны, критичны, агрессивны, они только и делают, что желают напасть на вас, осудить и унижить. Конкуренты страшные, мир небезопасный. Так выглядит эта стратегия.

Стратегия #4. Обвинения. Мысль о том, что жизнь непредсказуема, ошибки случаются, от любого действия бывают какие-то неприятности, для гремлина недопустима. И он начинает обвинять: «Да, ты сам(а) виноват(а)! Надо было лучше готовиться. Ты просто никчемный(ая), у тебя ничего не получается. Просто не постарался(ась). Ты слишком много отдыхаешь. Ты ленивый(ая)!».

Все непростения за ошибки, поиск виноватого – собственно, это четвертая стратегия гремлина.

В итоге человек проваливается из чувства тревоги в чувство злости, вины. И, к сожалению, проваливаясь в эту воронку, он адски устает от самого себя. Пока он верит в иллюзию, что можно что-то сделать идеально и есть какая-то стопроцентная безопасность, человек растит в себе требовательность. А та, в свою очередь, рождает прокрастинацию (от англ. «задержка, откладывание»). Человек пытается все сделать идеально и не делает вообще ничего.

Стратегия #5. Навешивание ярлыков (лентяй / лентяйка; толстый / толстая; неудачник / неудачница; трус / трусиха; слабак / слабачка; дырявая башка; страшила).

Это такой чужим голосом произнесенный факт, с которым бесполезно бороться, с которым ничего не поделать, который припечатывает, словно крышка люка над головой. И исправить этот факт нельзя. Внутренний гремлин не выступает адвокатом: «Слушай, тебе не нравится твоя фигура? Ну, ничего. Ты можешь быть стройнее, ты должен (а) приложить усилия». Нет, он прокурор. Он обвиняет и выносит безапелляционный приговор. Смотрит на себя в зеркало и говорит: «Все, ты толстый(ая)!». Причем очень часто гремлин это говорит даже людям с идеальной фигурой.

Это факт, который обижает, расстраивает, портит настроение, не является правдой ни для кого, кроме внутреннего гремлина.

Ну вот, вы готовы к главному заданию на сегодня. Задача очень простая – вы ходите в течение дня, и в какой-то момент, когда вы решаете, сделать что-то или не сделать, выйти куда-то или остаться дома, когда вам становится страшно, вы говорите себе: «Стоп! Я знаю, это не я, это гремлин». И слушайте внимательно свой внутренний диалог, а потом говорите: «Супер, это запугивание! О, это негативная фиксация!». И после этого говорите: «Молодец! Классно ловишь гремлина!».

Задания на сегодня:

1. Нарисовать гремлина.
2. Ответить на вопросы.
3. Замечать гремлина в жизни.

Ежедневные задания:

1. Утренний ритуал.
2. Мини-зарядка.

3. Шкалирование в течение дня.
4. Вечерняя благодарность.
5. Бортовой журнал (по необходимости).
6. Полчаса страха.
7. Медитация.

Медитация.

Сделайте глубокий вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, и на выдохе вы расслабляетесь сверху вниз. Расслабляется макушка головы, расслабляются лоб, глаза, губы и уголки глаз. Расслабляется шея, и плечи становятся тяжелыми. И под тяжестью плеч расслабляется грудная клетка – ребро за ребром. Расслабляются живот и низ живота. Расслабляются бедра, тяжелые, они растекаются по дивану или стулу. Расслабляются ноги, стопы, словно растекаются по полу, заземляясь.

Вы делаете глубокий вдох и на выдохе проваливаетесь в еще более глубокое расслабление, словно за мгновение до сна. Тело уже абсолютно расслаблено, засыпает, а сознание остается ясным, способным замечать все чувства и ощущения происходящего.

И почувствуйте свое дыхание. Сосредоточьтесь на нем. Медленный вдох и выдох. И вы можете замечать, как прохладный вдох холодом проходит сквозь нос и что выдох более теплый. Холодок на вдохе – и тепло на выдохе. И чем больше внимание сосредотачивается на дыхании, тем четче вы можете заметить, как шевелятся волоски в носу и становится щекотно от вдоха. И тепло, и мягко от выдоха. Вы весь превращаетесь во внимание, замечая холодок на вдохе и тепло на выдохе. Вы можете проследить каждую клеточку вдоха.

И почувствуйте, как на вдохе раскрывается нос, как становится больше пространства внутри, в носоглотке. И как вдох стекает внутрь и надувает живот. А на выдохе живот потихонечку сжимается, словно выталкивая воздух изнутри. Вы можете почувствовать, как на вдохе раскрывается грудная клетка, расправляются плечи, как становится больше пространства внутри, как на выдохе все внутри сжимается, словно выдавливая, выпуская теплый воздух наружу. Вы можете полностью проследить процесс дыхания: от холодка в начале носа до расширения грудной клетки, низа живота. И заметить, как зарождается внутри выдох, начиная с верхнего сжатия в животе, сжимается грудная клетка, ребра, и теплый воздух выходит через нос. Наблюдайте это всем собой.

Медленный вдох и медленный выдох. Наблюдая каждую деталь своего дыхания. Часть вашего внимания остается наблюдать за дыханием, а другая часть сканирует тело. Вы можете почувствовать прохладный воздух вокруг лица, рук. Ощутить, как воздух, более прохладный, чем ваше тело, касается вас на открытых участках кожи. Можете почувствовать, как одежда прикасается к коже. Почувствуйте, какая это ткань: мягкая или шершавая? Теплая или прохладная?

Просканируйте себя сверху вниз. Почувствуйте макушку, лоб и затылок. Ощутите волосы. Как они лежат на вашей голове. Падают ли на шею, щекочут ли своими кончиками спину. Ощущайте одежду (футболку/кофту) или прикосновение прохладного воздуха к телу. Почувствуйте, как ваша спина давит на спинку кресла или кресло давит на спину. Как тяжело ваш таз давит на диван. Ноги стоят на полу. Ощущайте каждую деталь пола под своими стопами. На чем лежат руки? Что ощущают пальцы? Какая она, поверхность под вашими пальцами? Шершавая или гладкая? Теплая или холодная?

Вы можете почувствовать прикосновение одежды к телу или тела к одежде. Вы можете ощутить прохладу или тепло воздуха. Почувствовать, как холодный воздух входит в вас через нос и выходит теплым на выдохе. Как на вдохе расширяются носоглотка, глотка, грудная клетка и живот, наполняя себя, пропитывая воздухом. Как на выдохе все внутри вас сжимается.

Ваша задача – находить все новые и новые ощущения: покалывания или зуд. Или вдруг что-то зачесалось. И наблюдать это, не реагируя и ничего не делая. Как через секунду это место расправляется и отпускает, стоит лишь только дать этому внимание, как где-то что-то потянуло и расслабилось после того, как вы заметили. Как расправляются плечи. Как мягко и хорошо телу.

Просто наблюдайте, наблюдайте и называйте все, что происходит с вами.

И завершайте это наблюдение. Заканчивайте его. И, делая свое внимание меньше и медленнее, вы делаете глубокий вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе потихонечку возвращаетесь обратно. Открываете глаза.

День #7

#зазор между стимулом и реакцией

#письмо себе в прошлое

#письмо-инструкция в прошлое

Теперь поговорим о том, как вы как осознанный взрослый человек можете сформировать **зазор между стимулом и реакцией**. Помните? Когда мы с вами говорили о стрессоустойчивости, мы выяснили, что у животных такой возможности нет – это ровно то, чем мы от них отличаемся.

Я очень надеюсь, что вам удалось найти внутреннего гремлина, познакомиться с ним, нарисовать его и научиться замечать его. Так вот, чаще всего в момент появления тревожных мыслей, в момент ощущения опасности вперед выскакивает гремлин. Начинает либо стыдить вас, либо ругать, либо запугивать и накручивать ситуацию, выставляя ее в черном цвете.

Ваша задача теперь, поймав гремлина, выдержать некоторую паузу и поступить по-другому. Ведь гремлин запугиванием, обесцениванием, ярлыками причиняет большие страдания вашей личности, вашему внутреннему ребенку.

Мне меньше всего хочется кого-то в чем-то обвинять. Это же классика психологии, мол, во всем виноваты родители. Так уж устроена жизнь. Ваши мама и папа не виноваты, просто ваше личностное развитие, ваше становление шло вместе с ними. Конечно же, наследие и ваши переживания идут из детства.

Например, тревожная мама видит, что ее ребенок боится публичного выступления, или остается дома в какой-то сложный момент, или стесняется и, выходя на детскую площадку, не идет сразу играть с другими детьми. Что происходит в этом месте с тревожной мамой, если поведение ее малыша не соответствует идеальной картинке? Да ее гремлин просто сходит с ума! Мама начинает тревожиться, переживать еще сильнее, и она говорит ребенку: «Ты боишься публичного выступления. В этом нет ничего страшного. А тебе нужно тренироваться, тебе нужно выступать больше. Тут вообще нечего бояться. Ну-ка, не надумывай себе». Она начинает названивать психологу, вопрошать: «Боже, что же делать?! Мой сын очень стеснительный».

То есть мама, не выдерживая собственную тревогу, переводит тревогу на ребенка, начинает его стыдить. И, как ей кажется, ему помогать. А ему не надо помогать, ему нужно учиться справляться со страхом самому.

Что происходит с ребенком? Меняется реакция на его нормальные чувства. Ведь вы же уже знаете, что бояться публичного выступления нормально. Это самый распространенный человеческий страх. Сталкиваясь с чужими людьми тоже тревожно, они небезопасны. В чужом племени вас могут и сожрать, и в жертву принести. Нужно сначала присмотреться. Даже когда вы идете в гости к друзьям, вы все равно показываете знаки дружелюбия: приносите подарки детям или что-то к столу, улыбаетесь, расхваливаете салат и жаркое, восторгаетесь достижениями детей. Иными словами, исполняете древние ритуалы, которые вам диктует древний мозг, чтобы обозначить свою безопасность.

Так вот. Что происходит, если тревожный родитель бьет ребенка по рукам, запрещая «жрать» булки? Если он говорит: «Иди поиграй с другими детками, перестань стесняться»? Ребенок начинает стыдиться своих нормальных чувств и желаний. Своего чувства голода, страха перед другими детьми, тревоги перед выступлением. Как только он начинает стыдиться, эти мысли сразу становятся стыдными и страшными, и он пытается от них избавиться. Он

пытается не испытывать плохих желаний. Но как только он пытается от чего-то избавиться, он на этом фокусируется, и этого становится больше.

Чем больше такой ребенок пытается избежать своего стеснения, своего страха не думать о еде или не злиться на кого-то, тем сильнее накрывают его злость, желание что-то сожрать. И страх порабощает его.

Ребенок испытывает невероятные страдания. Страдающий ребенок растет. С каждым днем становится все взрослее и взрослее. И вот эта страдающая от внутреннего гремлины часть, часть, которая вечно во всем виновата, которая вечно чего-то боится, не может справиться со своей тревогой, которая вечно на кого-то злится, не может ни к кому отнестись по-доброму или вечно хочет есть – поверьте мне, она так уже исстрадалась, она так уже измучилась! В детстве гремлины говорили голосами родителей, а теперь он уже говорит вашим собственным внутренним голосом. И вы играете, да, как когда-то ваша тревожная мама, во взрослые игры в попытке избавиться от тревоги, но эта маленькая детская часть внутри уже очень давно страдает в одиночестве.

Так вот, сегодняшний день я бы хотела посвятить тому, чтобы вы вернули долги самому себе, вот этой маленькой страдающей части себя. Чтобы вы наконец смогли попросить у себя прощения, покачать себя, обнять, написать **письмо себе в прошлое**.

И для первого упражнения вам надо найти три минутки на то, чтобы вернуться в прошлое. Как вам это сделать, решайте сами. Кому-то будет легче это сделать в медитации. То есть сесть, включить тихую приятную музыку, уединиться и вспомнить себя малышом, страдающим под тяжестью стыда, вины за собственные чувства. Может быть, вы не малыш, а подросток? Может быть, вы молодой человек и боитесь выйти на первую работу? Или вы молодая мама, и у вас постродовая депрессия? В общем, вы видите себя в прошлом, страдающим(ей) под гнетом вины, под гнетом стыда, под гнетом страха перед своими собственными чувствами и переживаниями.

Может быть, вам это будет проще сделать во время прогулки. Вы будете идти и размышлять. Или в душе, когда шумит вода, и она отвлекает часть вашего сознания.

Но суть упражнения от этого не меняется. Вы увидите себя в прошлом и дадите себе сочувствие, попросите у себя прощения, обнимете себя. Только, пожалуйста, внимательно послушайте, о чем я говорю здесь. Здесь очень важно, сочувствуя себе в прошлом, не свалиться в чувство вины и стыда в настоящем. Ни в коем случае нельзя делать так: «Ах ты бедняга в моем прошлом. Прости меня. Я ненужная тварь. Тебя все время гнобил. Я так перед тобой виноват(а)! Нет мне теперь прощения!».

Нет, вы только сейчас, читая эту книгу, делая упражнения и медитации, потихонечку начинаете прикасаться к тому, что чувства нормальны, что они безопасны. Только сейчас у вас появляется ресурс выдерживать и переживать свои эмоции. А может быть, до сих пор не появляется. Может быть, пока содержание книги остается для вас на уровне информации. Вот про это и скажите себе в прошлом: «Милый мой, хороший, любимый внутренний ребенок! Я не мог(ла) поддержать тебя раньше. Я и сам(а) не знал(а), что эмоции – это нормально. Теперь я знаю, и мне очень жаль, что ты от этого страдал так долго. Мне очень жаль, что я сам(а) долго от этого страдал(а) – не знал(а) этого. И очень тебе сочувствую. С тобой все хорошо. Я очень тебя люблю и ценю, и со мной все хорошо. Теперь я это знаю».

Выразите сочувствие себе в прошлом, не обвиняя себя настоящего. Напротив – с поддерживающим теплом и состоянием, в котором с вами сейчас все в порядке. Осознавая, что у вас появился ресурс поддержать внутреннего ребенка, когда пришли эти знания. Поговорите с собой в прошлом.

И второе задание на сегодня. Его можно менять местами с первым. Напишите себе **письмо-инструкцию в прошлое**. А как вашему внутреннему ребенку, как этой девушке или мужчине из прошлого обращаться с его собственными эмоциями?

Теперь вы уже так много знаете, у вас есть большое количество упражнений (полчаса страха, и вы на время откладываете необходимость бояться, избегать избегания, отслеживать вторичную выгоду, давать себе поддержку). Напишите себе письмо в прошлое. Начните его со слов: «Милый мой, дорогая моя (и свое имя)! Ты знаешь, сейчас я понимаю, что эмоции – это нормально. Это часть меня. Они приходят, чтобы уйти. И тут нечего бояться или стыдиться. Я знаю это сейчас, и вот что бы мне хотелось сказать тебе в прошлое». И дальше напишите, что вы хотите написать себе в прошлое.

Ну, и третье задание на сегодня. Вы будете делать тот самый **зазор между стимулом и реакцией**. Животному неокортекс дает прямую моторную реакцию на стимул: испуг – прижми голову или кинься на противника; горячо – отдерни лапу; страшный звук – зажмурь глаза. Человек может сделать зазор. Даже если вам горячо и хочется отдернуть руку, но если вы при этом держите раскаленную болванку, которая грозит упасть на вашего ребенка, вы будете ее держать. Несмотря на то что вам горячо, потому что ценность ребенка гораздо важнее стимулов и реакций.

Так вот, у вас есть натренированные прошлые реакции: испытывая тревогу, слушаться своего гремлина. А сегодня вы будете делать некий зазор и будете поступать по-другому.

Чему-то вы уже научились:

- 1) ловить гремлина, то есть замечать его.
- 2) понимать его стратегию. Это стыд, обесценивание, обвинение или негативная фиксация? Или запугивание?

А теперь вы, физически прикасаясь к себе, прямо поглаживая себя рукой от шеи к низу груди, прямо скажите себе: «Ты мой(моя) дорогой(ая)! Тебе сейчас страшно, ты сейчас переживаешь – это нормально. Я тебе очень сочувствую. Это непростые чувства, в них не так легко находиться». То есть вместо того, чтобы идти дальше в обвинение или накручивание, запугивание себя, вы просто приласкаете себя руками. И скажите своему внутреннему ребенку своим же теплым родительским голосом: «Тебе сейчас просто страшно. Тебе сейчас просто тревожно. И я очень тебя люблю. И я очень тебе сочувствую».

Задания на сегодня:

1. Разговор с внутренним ребенком.
2. Письмо в прошлое.
3. Ловите гремлина, меняете сценарий разговора.

Ежедневные задания:

1. Утренний ритуал.
2. Мини-зарядка.
3. Шкалирование в течение дня.
4. Вечерняя благодарность.
5. Бортовой журнал (по необходимости).
6. Полчаса страха.
7. Охота на гремлина.
8. Медитация.

Медитация.

Сделайте глубокий вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, и на выдохе вы расслабляетесь сверху вниз. Расслабляется макушка головы, расслабляются лоб, глаза, губы и уголки глаз. Расслабляется шея, и плечи становятся тяжелыми. И под тяжестью плеч расслабляется грудная клетка – ребро за ребром. Расслабля-

ются живот и низ живота. Расслабляются бедра, тяжелые, они растекаются по дивану или стулу. Расслабляются ноги, стопы, словно растекаются по полу, заземляясь.

Медленный вдох и медленный выдох. Вдох – спокойствие. Выдох – расслабление. И сейчас, женщины, сконцентрируйтесь внизу живота, а мужчины, собирайте свое внимание в центре груди. Сделайте глубокий вдох и на выдохе перенесите все свое внимание в центр себя. И ощутите в этом центре тепло и свет. Словно энергетический шарик, словно комочек внутри вас растет и собирается. Медленный вдох внизу живота, и на выдохе почувствуйте, как что-то плотное, теплое, сияющее концентрируется там. Медленный вдох в центр груди, и на выдохе ощущение тепла в груди переполняет вас.

Вот вы делаете вдох, и на выдохе низ живота или центр груди открывается, и оттуда выдвигается чаша, колыбель. И вот вы видите перед собой свою чашу, свою колыбельку или свою лодочку. И начните медленно ее раскачивать влево-вправо. Рассмотрите, какая она. Какая это чаша? Какая это колыбель? Какая это лодочка? Разглядывайте ее.

И вдруг к этой чаше начинают приходить люди. Люди подходят к вашей лодочке, колыбельке. Это могут быть знакомые или незнакомые люди, близкие или далекие, живущие сейчас или давно ушедшие. Эти люди пришли лишь для того, чтобы вы их покачали. И один из этих людей – обязательно вы. Вы берете себя за руку и приглашаете сесть внутрь этой лодочки. Вы позволяете себе зайти внутрь этой чаши. И остальные люди, если хотят, могут тоже присоединиться. Просто покачайте себя, покачайте чашу, покачайте колыбель. Укачивая самого себя, убаюкивая себя маленького из прошлого. Медленный вдох и медленный выдох. Просто укачайте эту чашу. Эту колыбельку или эту лодочку.

Свободное, расслабленное дыхание. Если приходят какие-то мысли, отпускайте их. Пусть они плывут мимо, словно сонные рыбы. Не вдумывайтесь в них. А если приходят, отпускайте их. Плывите дальше по реке жизни.

Чувства возникают и уходят, не коснувшись вас. Но вы их чувствуете все равно.

Просто покачайте себя самого и тех других, если они есть (может быть, их нет). В колыбельке, в лодочке, прямо напротив себя.

И вот останавливайте движение этой лодочки, чаши. Попросите всех и самого себя выйти. И вот вы выходите из этой чаши или лодочки и прощаетесь с собой. И скажете, что в любой момент вы можете быть здесь и покачать самого себя, если вам это понадобится.

Прощайтесь с собой с нежностью, благодарностью, и на медленном вдохе втяните свою лодочку или чашу обратно в центр груди (низ живота), и на выдохе закройте пространство. Вы можете дышать медленно и спокойно. И сделайте глубокий вдох и выдох. Еще один глубокий вдох, и на выдохе возвращайтесь обратно, завершая этот процесс.

День #8

#заземление

Итак, мы выяснили, что развитость эмоционального интеллекта определяется тем самым временем (зазором) между стимулом и реакцией. Именно этим и отличается здоровая тревожность от невротической – успеете ли вы выбрать свою реакцию. Можете ли вы взять эту самую паузу и не провалиться в тревожность?

Ваш внутренний греmlin – очень разговорчивое существо, но часто переоценивает тревогу. Он наговаривает нам столько страшных вещей, что страхов становится слишком много. В итоге вы переоцениваете опасность и недооцениваете свои силы, свою собственную возможность с ней справиться.

И для того чтобы выйти из этого заколдованного круга, я предложу вам очень простое, но очень эффективное упражнение. Это упражнение является одним из самых ключевых в когнитивно-поведенческой терапии. Оно дает силы выйти на сцену и быстро вернуть себе самообладание. Это очень крутое упражнение по борьбе со страхом и, по возможности, самоуспокоения на текущий момент.

Внутренний греmlin – это диалог. Люди с высоким уровнем тревожности, с которым они не способны совладать, очень активно слушают свои мысли, но очень плохо связаны со своими эмоциями, со своими чувствами. Они очень много думают о грозящих им опасностях, запуская физиологическую реакцию в теле. Человек испугался и решил, что это опасно. Именно от этой мысли начало учащенно биться сердце. Именно из-за испуга спина покрылась потом. И дальше воронка раскручивается.

Очень важно научиться из спокойного состояния спрашивать: «А что я сейчас чувствую?». Из спокойного состояния научиться слушать и замечать свои мысли, свои чувства и ощущения. Это упражнение направлено именно на то, чтобы выйти из воронки тревожных мыслей, прекратить это засасывание в любой момент времени, когда вы про это вспомнили, и переключиться на другие ощущения.

Если вы почувствовали, как повышается тревога, как растет уровень страха, быстро ощутите свои стопы, стоящие на полу. **Заземлитесь.** Проверьте, насколько удобно они стоят. Посмотрите вокруг и назовите первые пять объектов, которые вы увидели: кресло, телевизор, коробочка с вайфаем, чехол для очков, диск для мультиков. И какого они цвета: коричневого, черного, белого, оранжевого, фиолетового. Назовите звуки, которые вы слышите, и физические ощущения: прохладный пол, теплая кофта на теле, напряжение в районе лба. Вот этих трех минут, а иногда даже одной, в течение которой надо увидеть предметы, перечислить, назвать цвета, назвать звуки, назвать физические ощущения, как правило, хватает, чтобы прийти в норму.

Почему упражнение «Заземление» такое действенное? Потому что при повышении уровня страха и повышении уровня тревоги вы превращаетесь в того самого кролика перед удавом. Что происходит с кроликом, когда на него смотрит удав? Кролик цепенеет. И очень многие люди часто чувствуют оцепенение перед страхом: холодеют руки и ноги, есть ощущение, что не можете двинуться с места. Вот такой эффект внутреннего замирания. Это очень нужный физиологический процесс. Таким образом природа помогает выживанию. Действительно, при остром или интенсивном страхе, при тревожности происходит резкое снижение артериального давления. Если хищник нападет, вас поранит, вы не потеряете много крови. Или наоборот – очень сильно разгоняется адреналин и возникает приток крови к мышцам, чтобы была возможность ускориться и убежать.

И то и другое меняет ваше тело. Вы как бы выходите из него, перестаете его чувствовать. А значит, если вы возвращаетесь в тело и просто расширяете восприятие: посмотрели вокруг, услышали, почувствовали – вы выходите из этого кроличьего состояния через физиологию. Попробуйте это упражнение. И вы сделаете еще один шаг к осознанности, а значит, к тому самому зазору между стимулом и реакцией.

Тут мне хочется сказать о том, что люди очень часто путают то, что происходит на самом деле, с тем, как они это оценивают. Очень часто они реагируют не на случившееся, не на ситуацию, а на свои оценки и предположения.

Захваченные собственными эмоциями, люди обижаются, злятся или пугаются каких-то вещей. Часто думают о том, что близкие выкатывают им претензии без малейшего повода, начальник вообще не интересуется их мнением, а коллега слишком много работает, карантин этот невероятно долгий, сын часто пренебрегает чисткой зубов и вообще неряха, а желтый в одежде – не их цвет.

Казалось бы, мы перечисляли только факты, но в каждом из них есть оценка. Вчера муж разозлился на вас – это факт, с которым не поспоришь. И дальше можно продолжить: вы подумали, что это произошло без малейшего повода, и эта мысль вызвала у вас чувство обиды. В итоге вы ему нахамили. Видите? Я раскладываю произошедшее на: 1) факт случившегося, 2) мысли по поводу беспричинной злости мужа и 3) чувство обиды.

Другая история. Вы обиделись на начальника, потому что он опять не спросил вашего мнения. Слово «опять» говорит, что в диалог уже вступил греmlin и сделал крутое обобщение: «ОПЯТЬ не спросил, тебя ВСЕГДА не спрашивают». Просто факт звучал бы так: начальник не спросил вашего мнения, это происходит слишком часто. Дальше вы осмыслили ситуацию: вас вообще не спрашивают, вашим мнением не интересуются. И, как следствие, у вас прямо на совещании возникло чувство ненужности и обиды. Очень важно научиться раскладывать то, что происходит. И понять, что такие слова, как «часто», «слишком много», «опять» – говорят о том, что критик подключился. Вам нужно научиться рассматривать ситуацию не изнутри, захваченную гремлином, а так, как она происходит.

Поэтому задание: как можно чаще и как можно тщательнее расписывать все тревожащие вас ситуации. Начинаете с конкретного факта: 1) что произошло, ситуация, 2) мысли по этому поводу, 3) чувства, 4) позыв к поведению, то есть позыв, который вам хочется осуществить, 5) то, что вы делаете в итоге, взяв паузу.

И еще одна хорошая новость для вас. Если вы делали честно все упражнения из этой книги, то, конечно, эффект должен наступить незамедлительно. А самый главный эффект, что вам к этому моменту должно было осточертеть по полчаса в день бояться. Более того, даже если вы самый тревожный, вы должны были прийти к тому, что страх надоел, что страх перестал быть пугающим и что эти полчаса накрутить себя уже невозможно. Первые несколько дней это упражнение должно было получаться, ведь так много страхов и тревог было накоплено, создано за это время и не просмотрено, но за неделю даже самые давние, самые подавляющие вас страхи должны были быть проработаны. А значит, беря на себя полчаса страха, вы, по сути, просто ждете звонка будильника.

Я очень надеюсь, что это упражнение было проделано вами минимум семь раз, потому что здесь необходимо было получить опыт. Именно опыт. Не теоретическое знание того, что вы можете выдержать страх, а опыт сталкиваться со своими страхами, находиться в них, выдерживать и осознавать, что это не страшно.

Надеюсь, что этот опыт получен, и поэтому это тридцатиминутное задание отменяется. Теперь вместо него у вас будет пятиминутка. То есть если в какой-то момент вы идете на улицу и вдруг чувствуете наступающую паническую атаку, или вдруг вас захватывает воронка тревоги и мысли начинают раскручиваться, вы просто смотрите на часы и засекаете пять минут. И спокойно, по часам, уже не уединяясь, не прячась от людей, позволяете себе пять минут

погрузиться в этот страх, посмотреть ему в лицо и пережить его. Таймер звенит, вы делаете вдох-выдох и идете дальше по своим делам. Также можете оставить пять минут в день для переживания страха, чтобы откладывать страх, наступающий в течение дня, на эти пять минут.

Задания на сегодня:

1. Упражнение «Заземление».

Ежедневные задания:

1. Утренний ритуал.
2. Мини-зарядка.
3. Шкалирование в течение дня.
4. Вечерняя благодарность.
5. Бортовой журнал (по необходимости).
6. Пятиминутка страха.
7. Охота на гремлина.
8. Медитация.

В качестве медитации предлагаю повторить упражнение «Три корзины» из третьего дня. Она является очень мощной и базовой медитацией по умению работать со своими мыслями. И все эти практики, медитации вы можете использовать в любой момент времени, а не только во время вечерней практики.

День #9

#научиться использовать свой страх рационально

#тревога как компас

#письмо себе в будущее

Самым важным для вас по-прежнему остается тренировать осознанность, эмоциональный интеллект (тот самый зазор между стимулом и реакцией). Для чего замечать внутреннего гремлины, называть вслух стратегию, которой он пользуется, утешать себя и продолжать вести таблицу. То есть просто безоценочно назвать ситуацию, которая происходит, дальше думать и замечать свои мысли по этому поводу, чувства, которые вызывают мысли, и выбирать действия. Именно это мы продолжаем тренировать как осознанность.

Мы с вами сегодня еще немножечко поговорим о пользе страха. Я думаю, что вы уже заметили две половинки медали, две крайние точки зрения, о которых вы прочитали на страницах этой книги.

Одна из них говорит, что тревожность – это нормально, это естественно. Тревожность – наше наследие. Бояться – это огромный человеческий эволюционный опыт. И что это не стыдно, это не болезнь, это не ничтожно, это не проявление слабости. В общем, будьте в своей тревоге.

С другой стороны, вы высаживали страх, вы с ним разговаривали, вы рисовали свою тревогу, вы делали упражнения, направленные на борьбу, на уменьшение страха и снижение уровня тревожности. А значит, так или иначе, уходили от собственной эволюционной программы.

Сегодня мы с вами поговорим о некой золотой середине. Сегодня мы поговорим о том, зачем же все-таки нужен страх и зачем он приходит к вам сегодня с рациональной, а не только с эволюционной необходимостью.

Вы уже знаете, что страх приходит подстраховывать. Что он бывает конструктивным и деструктивным.

Так вот, ваша задача – **научиться использовать свой страх рационально**. И, конечно, для рационального использования своих страхов понадобится осознанность, и, я надеюсь, ее вы уже натренировали.

Итак, как же работать с таким страхом? Первое, что необходимо сделать, – это назвать, чего вы боитесь. Вы боитесь публичного выступления. Вы боитесь заразиться и заболеть. Вы боитесь, что вашего ребенка выгонят из музыкальной школы. Вы боитесь пойти на свидание с незнакомым мужчиной, он вас бросит или обворует. Вы боитесь, что муж уйдет к соседке по даче.

То есть первое, что вы делаете, – вы называете факт, чего вы боитесь.

Второе – вы обязательно анализируете реалистичность своего страха: а насколько это реалистично, ну вот что, действительно муж из-за этого меня вот прям бросит или разлюбит? Или что меня обворуют? Или что я могу заболеть? Или моего ребенка выгонят?

Вы проверяете реалистичность своего страха по шкале от одного до десяти баллов. Если реалистичность меньше двух или трех, то вы работаете с этим страхом как с тревогой. Если реалистичность высокая, то вы задаете себе следующий вопрос: о чем именно говорит мой страх? Да, что конкретно может произойти, если это случится?

Точнее, вам нужно более детально расписать: если вас бросит муж, то вы боитесь того, что вам будет больно. Вы боитесь, что останетесь без денег. Вы боитесь, что не сможете встретить другого мужчину. Если вы боитесь публичного выступления, то вы боитесь, что провалитесь,

что все над вами будут смеяться, что вы забудете текст в середине, что начальнику покажется, что вы сделали плохой доклад, и он вас уволит.

То есть за конкретным страхом вы расписываете в деталях, а чего именно вы боитесь. После этого вы говорите своему страху: «Спасибо, что предупредил», и подстраховываете себя в каждом из этих вариантов.

Например, вы боитесь, что вас бросит муж. Вам будет больно, и вы будете очень страдать. Значит, вам следует поискать контакты толковых психотерапевтов, пообещать себе поддержку, сказать, что вы будете на своей стороне.

Вы боитесь, что вы останетесь без денег, если вас бросит муж. Ну это же реалистично, правда? Скажите себе: странно, я взрослый человек, у которого нет денег. С сегодняшнего дня начинайте откладывать и потихонечку ищите работу или свой источник постоянного дохода, чтобы, если муж уйдет, у вас остались деньги хотя бы на первые пару лет существования.

Вы боитесь, что не найдете себе никого другого, если вас бросит муж. Ну, пожалуй, вам стоит открыть и помониторить сайты знакомств. Какое большое число вариантов сейчас еще существует!

Вот по этому алгоритму, пожалуйста, выпишите свои основные страхи. Проверьте их на реалистичность. Детализируйте, чего именно вы боитесь, и распишите, а как вы можете себя подстраховать. Не забывайте поблагодарить свои страхи за то, что они пришли за тем, чтобы вы могли обеспечить себе большую безопасность.

Итак:

1. Выписать страхи.
2. Проверить на реалистичность. (Если не очень реалистичны, сделать фантазию страха – пятиминутку).
3. Если реалистичны – максимально детализировать.
4. Поблагодарить страх.
5. Придумываете и делаете действия по подстраховке.

Выполняете это задание со своими страхами, помня, что конструктивный страх заставляет энергию подниматься и уходить в конкретные действия по вашей собственной подстраховке. Поэтому обязательно выпишите, что бы вы могли сделать: начать готовить презентацию, заняться дыхательными практиками, откладывать деньги.

Так стоит поступать с рациональными страхами.

Что делать, если вы ловите себя на том, что страхи достаточно иррациональные, нереалистичные, но при этом сильные? Например, вам кажется, что муж может бросить вас, уйти, но вы понимаете, что никуда он не уйдет, что он вас очень любит, что это нереалистичное ощущение.

Или вы не на шутку встревожены здоровьем детей. Вы понимаете, что вы уже все сделали, все предусмотрели: помыли им руки, закапали носы. Но тревога о том, что с ними что-то случится, не дает вам возможности расслабиться.

Или вы боитесь за здоровье родителей.

Или вы переживаете за финансовое состояние, несмотря на то что деньги на счетах отложены, их достаточно. Все равно вам кажется, что сбережения могут куда-то деться в один момент.

Тогда я вам снова предлагаю сделать этот страх более конструктивным. Послушать, о чем вам говорит даже такой иррациональный страх. Для того чтобы сделать этот страх (такой иррациональный, такой нереалистичный!) более конструктивным. Все равно придется его заметить, назвать и сказать: «Да, я сейчас боюсь за здоровье ребенка и боюсь потерять мужа. Я боюсь потерять деньги. Я боюсь, что меня разлюбят подруги, не захотят со мной общаться».

Назвать свой страх, проговорить вслух, а дальше спросить: «А на какую ценность в моей жизни указывает этот страх?». Ведь вы сильно боитесь из-за того, что цените больше всего.

И в этом месте вы себе говорите: «Да, действительно, мой муж и мои отношения с ним для меня большая ценность и опора в жизни. Мои дети и здоровье – это моя ценность и значат для меня очень много. Здоровье моих родителей и финансовое благополучие...» И дальше вы говорите страху следующую фразу: «Дорогой страх, спасибо большое, что своим присутствием ты напоминаешь мне о том драгоценном, что есть сейчас в моей жизни! Спасибо тебе большое! Я вижу эту ценность, и я благодарен(а) за то, что это в моей жизни есть!». И таким образом вы используете **тревогу как компас**, который показывает вам ценное, что есть в вашей жизни, и вы благодарите жизнь за эту ценность и ее присутствие в данный момент.

Итак:

1) Рассмотреть иррациональный страх как компас, который указывает на ценности.

2) Выписать практику благодарности.

Задания на сегодня:

1. Выписать страхи – сделать подстраховку.

2. Выписать страхи – заметить ценности. Написать письмо своему страху с благодарностью за ценности.

Ежедневные задания:

1. Утренний ритуал.

2. Мини-зарядка.

3. Шкалирование в течение дня.

4. Вечерняя благодарность.

5. Бортовой журнал (по необходимости).

6. Пятиминутка.

7. Охота на гремлина.

8. Таблица.

8. Медитация.

Сегодняшняя медитация будет очень необычной. Скорее это практика. И сегодня вы будете писать **письмо себе в будущее**.

Поэтому, пожалуйста, возьмите ручку, бумагу и приготовьтесь писать. Медитация будет в двух частях.

Сначала я объясню, о чем будет письмо. Потом вы включите музыку и будете писать, пока звучит музыка. Если музыка закончилась, а ваш текст еще нет, дописывайте письмо. И когда вы напишете письмо, выполните первую часть, только потом приступайте ко второй части медитации.

И вы напишете во второй части то, что я попрошу написать во второй части. Делайте в своем темпе.

Я надеюсь, вы готовы. Возьмите, пожалуйста, ручку и лист бумаги. Положите перед собой. Теперь сделайте глубокий вдох и на выдохе посмотрите далеко-далеко вперед, в свое будущее, и представьте себя через десять лет. Представьте себя через десять лет достигшим(ей) всего того, чего вы хотите достичь. Увидьте себя через десять лет в очень счастливый момент в жизни. В очень спокойном, расслабленном состоянии. Увидьте себя идущим(ей) по берегу моря, прогуливающимся(ейся) по лесу, сидящим(ей) в любимом кафе у открытого окна с чашкой ароматного кофе. Увидьте себя таким(ой), каким бы вы хотели увидеть себя лет через десять. Увидьте себя взрослым, психологически взрослым, способным позаботиться о себе и других, способным справиться, выдержать, способным сделать свою жизнь счастливой.

И напишите себе взрослому письмо, прямо начните его словами: «Здравствуй, дорогой(ая) мой (моя) (и ваше имя). Я пишу тебе из сегодняшнего дня». И дальше напишите себе все то, что захотите написать. Вы можете задавать вопросы, вы можете пожаловаться, погрузиться. Вы можете о чем-то попросить. Напишите себе все, что хотите написать. Просто пишите, особенно не вдумываясь, не анализируя. Позвольте своей руке написать письмо. Не контроли-

руйте ее, разрешая себе писать. Пишите все, что считаете нужным и ненужным. Не выбирайте слова и не выдумывайте. Напишите письмо себе взрослому, себе счастливому на бумаге.

И вы можете продолжать писать до тех пор, пока вы не поймете, что вы написали, отметили все то, что вы хотели написать. И лишь завершив это письмо и закончив его, приступите ко второй части медитации.

И сейчас вам предстоит перевернуть лист бумаги на другую сторону и взять новый, чистый лист бумаги. Сделайте глубокий вдох и на выдохе станьте тем самым взрослым в будущем в каком-то моменте вашей жизни. Ощутите себя тем самым взрослым, который идет по берегу моря, гуляет по лесной тропинке или сидит с чашечкой ароматного кофе у распахнутого окна. Сделайте глубокий вдох и на выдохе себе из будущего напишите письмо себе в прошлое. И начните со слов: «Здравствуй, дорогой(ая) мой (моя) (и ваше имя). Пишу тебе я, взрослый(ая), счастливый(ая) (и ваше имя)».

И дальше напишите себе письмо из будущего. Ответьте на свой самый важный вопрос и дайте самые драгоценные советы самому(ой) себе. Позвольте руке писать самой, и пусть она напишет все то, что посчитает нужным сказать, может, это будут слова утешения и поддержки, признание в любви, а может быть, рекомендации к действию. Позвольте себе, особенно не вдумываясь, не контролируя, написать это письмо. Доверяйте тому, что происходит. Просто позволяйте себе писать и писать, не останавливаясь, не задумываясь. Отпускайте эти слова так, как идут они изнутри, из будущего.

Не анализируя, не проверяя, не фильтруя, просто позволяйте описать. Успевая сказать себе самое важное. Пусть это будет разговор с настоящим взрослым внутри вас, с вашей опорой, с очень сильной частью. Найдите ее и позвольте вам сегодняшнему(ей) сказать все то, что вы хотели бы услышать.

И вы можете написать столько, сколько вам потребуется. Этот разговор может быть такой, как вам необходимо. Не останавливайте себя раньше времени. Но в тот момент, когда вы закончите, просто скажите себе в будущем: «Спасибо большое».

Сделайте глубокий вдох и на выдохе возвращайтесь обратно, в настоящий момент, и обязательно подумайте о том, что значил для вас этот диалог и какие выводы вы можете сделать из этой переписки.

День #10
#я молодец!
#пожиратель страха
#девиз пожирателя страха

Ну вот и финал нашей книги. Поздравляю!

Когда мы что-то завершаем, это всегда о том, что уже что-то стало нашим, что-то уже дает нам силы и открывает новые горизонты. И заключение этой книги о том, насколько мудрее, сильнее и умнее вы стали, о том, что можно поставить себе еще одну галочку и сказать: «Я молодец, я сделал(а) это!».

И сегодня, в завершающий день, у меня есть для вас еще несколько заданий. Первое задание – это подарок, это символ, который мы сейчас создадим, и он останется с вами, может быть, рисунком в кармане джинсов, может быть, магнитиком на холодильнике, но всегда будет напоминать вам о вашей силе.

Сегодня вам снова понадобятся цветные карандаши и бумага, и вам нужно вспомнить, как вы рисовали своего гремлина, свой страх, как вы знакомились. И сегодня вы сделаете еще одну арт-терапевтическую технику, которая называется **«Пожиратель страха»**. Это ваш собственный внутренний пожиратель страхов, способный справиться с любым гремлином. Это ваша сильная яркая часть.

Закройте глаза и затем, открыв, изобразите его на бумаге. Это может быть живое существо, может быть яркий сияющий огненный шар, может быть сердце, бриллиант в короне, может быть кто-то похожий на милую собаку. Это зависит только от вас, это ваш личный пожиратель страха.

После того как вы его нарисуете, на обратной стороне листа напишите качества, которыми обладает ваш пожиратель страхов. Не думайте про них заранее, просто посмотрите на рисунок, и вы точно сможете их написать. О чем напишете? Что усиливает вашего пожирателя. Как вы можете его описать. Что его ослабляет. А еще напишите, в каких сферах вашей жизни пожиратель страхов наиболее проявлен, где эти сферы. Где у него много сил и привилегий, а в какие сферы жизни вы планируете его впустить. Напишите **девиз этого пожирателя страха**. Может быть, маленькие стихотворения или мини-мантру, например, «Ты сильна и молода, все в порядке у тебя!», «Нету повода бояться, лучше нам с тобой смеяться!».

Напишите все эти послания на обратной стороне листа. И уже потом, закончив упражнение, подумайте, насколько вам свойственны качества пожирателя. В каких ситуациях вы могли бы проявлять их в семейной жизни и что вы можете сделать уже сейчас.

И оставьте себе этот подарок, этого пожирателя страха, на видном месте или в кармане куртки, чтобы в какой-то момент вспоминать о том, что и эта часть жизни у вас тоже есть, и она вам также свойственна и присуща.

Типы тревожных расстройств
#соматофобные расстройства
#фобии
#маленький альберт
#социофобия
#паническая атака
#посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
#обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)

Дорогой читатель, выше мы уже говорили с вами о том, что страх и тревога – это предчувствие чего-то плохого, что само по себе является показателем здоровой части личности. Все сложности начинаются именно тогда, когда человек слушает внутренний голос гремлины и придает ему слишком большое значение. И пугается, пытаясь подавить, сбежать или исправить.

В современной медицине фобии и панические атаки принято относить к соматофобным расстройствам. Что это значит? Классическая психиатрия считает, что такие состояния возникают на нейрохимическом уровне: мозг человека перестает вырабатывать серотонин, который еще называют гормоном хорошего настроения. И если вы приходите к клиническому психиатру и говорите, что у вас панические атаки или вы катастрофически боитесь высоты и поэтому не можете летать на самолете, то он делает однозначный вывод: у вас нехватка нейромедиаторов и гормонов. И, возможно, ваши анализы тоже это покажут. И врач-психиатр назначит вам успокоительные препараты, необходимые для выработки недостающих веществ.

Но! Что я вам хочу сказать как психолог? Со страхами, которые лежат в основе самых различных фобий и панических атак, можно работать психологу или психотерапевту. Потому что отношение к человеку как к некой биологической фабрике, которая только и делает, что вырабатывает химические вещества, – это очень сильное упрощение, и так человека рассматривать нельзя. Иногда страх страха гораздо сильнее действует на организм, чем отсутствие химического компонента.

Если бы все панические атаки и фобии лечились просто некими препаратами, то они, конечно, быстро бы проходили. Но, к сожалению, ваши страхи часто обусловлены стереотипом мышления. И препараты нужны только для того, чтобы снизить уровень страха и иметь возможность адекватно принимать психологическую помощь. Сами препараты, естественно, сильно повышают уровень спокойствия, но не способны изменить стереотип мышления, а значит, и избавить вас от панических атак.

А если страх реальный? – часто спрашивают меня. Так любой страх реальный! Страх за детей. Он что – нереальный? Или страх застрять в лифте? Это все очень реальные страхи. Но вот вопрос: можете ли вы переносить этот страх? И не мешает ли он вам жить и функционировать? Если лифт какой-то старый, сто пятьдесят лет без ремонта, то, наверное, в него и не стоит заходить. Но если это лифт, условно говоря, в Москва-Сити, где это единственный шанс попасть в офис с работой мечты? В этом случае страх становится серьезной помехой. Страх сдавать экзамен – вполне реальный страх. Естественный страх. Но, не преодолев его, вы не получите диплом.

Именно виды убегания формируют типы тревожных расстройств. Мне кажется очень важным поговорить о том, как то или иное тревожное расстройство формируется и что из этого

получается. Потому что именно так становится ясно, как именно человек обращается с собой, со своей тревогой.

Первый вид тревожного расстройства – **фобии**. К ним можно отнести любые конкретные страхи, такие как: боязнь высоты (аэрофобия), боязнь замкнутых пространств (клаустрофобия), страх других людей (социофобия). Бывают фобии животных, разных насекомых. Может быть фобия спускаться в метро, оказываться в тоннелях. Кто-то боится отдаляться от дома, а кто-то – садиться за руль.

Фобия – это иррациональный, мощный страх, преодолеть который человек не в состоянии. В норме, конечно, у всех людей есть страх перед лифтом, перед полетом, перед необходимостью сесть за руль. Человек испытывает некую тревожность, но, скорее всего, не обращает на нее внимание, не замечает ее. Возникла эта тревога, и дальше человек уже думает о чем-то другом: а куда ему, собственно, необходимо лететь или на какой этаж подняться.

Кстати, очень любопытная статистика. Число обращающихся с проблемой клаустрофобии снизилось на восемьдесят процентов в одном из небоскребов Америки, когда в лифте повесили зеркало. Люди заходили в лифт и не концентрировались на клаустрофобии, а замечали свое отражение в зеркале. И тут же переключались на что-то другое: девушки поправляли макияж, а мужчины смотрели, насколько аккуратно они побрились.

Откуда фобия появляется?

Тут мне бы хотелось рассказать об одном эксперименте, проведенном приверженцами теории бихевиоризма в 1919 году. При таком подходе поведение людей и животных сводится к рефлексам. И это безусловное упрощение. В начале XX века законодательно не было запрещено проводить такие жестокие эксперименты. Только в 1970-х права людей, участвующих в психологических экспериментах, начали защищать. В соответствии с современными стандартами эксперимент «Маленький Альберт» никто бы не разрешил.

Но все-таки он слишком известен и показателен, чтобы о нем умолчать, рассказывая про механизм возникновения фобий.

Эксперимент «Маленький Альберт». Мальчику из приюта, которому не было еще и года, показывали белую крысу, пушистого кролика, хлопковую пряжу и маску Санта-Клауса. Все они не вызвали страха у малыша. Потом ему дали поиграть с белой крысой. Но при этом били в колокол, которого он не видел. Звук был сильный и резкий. Он пугал Альберта. На пятый день достаточно было просто показать малышу белую крысу, чтобы он разрыдался и без удара колокола. Мало того, этот страх он перенес на все, что ему показали в начале эксперимента. В разной степени, но перенес.

Вот так формируется фобия. Мозг связывает две ранее не связанные вещи: белую крысу и панический страх от неизвестного громкого звука.

Ученым не удалось устранить последствия эксперимента у Альберта. Живи он сейчас, он легко бы смог избавиться от своей фобии.

Например, недавно в Израиле проводилась серия интересных психологических экспериментов. Детям, у которых была фобия собак или других животных, показывали небольшие видеоролики. После просмотра какого-то количества сюжетов, в которых ребяташки играли с собакой, гладили ее, обнимались, целовались, катались с ней по газону и радостно хохотали, у большинства детей с фобией резко снизился уровень тревоги, и они были готовы идти играть с собаками вживую.

Следующий этап экспериментов показал, что когда дети со страхом собак видели вживую, как рядом с ними на полянке малыши играют с собаками, то скоро они могли справиться со своим страхом и пойти играть с животными.

Но малыш Альберт, который уже решил, что боится белую крысу, не может получить тот позитивный опыт из второй части эксперимента. Понимаете, Альберт не смог бы увидеть, как другие дети радостно играют с крысами и кроликами, смеются, хохочут и чешут им брюшко.

Потому что Альберт при виде белой крысы закрывает глаза, прячется и говорит: «Для меня это непереносимо».

Я сейчас, конечно, утрирую. Где мальчик из прошлого века, а где современные эксперименты! Но важно понимать: если человек решает, что у него фобия (все, я боюсь летать! / боюсь спускаться в метро! / боюсь отдаляться от дома! / боюсь ходить куда-то без сопровождения!), то дальше у него нет шансов поменять свое мнение. Он перестает это делать. Избегание угрозы дает временное облегчение и оставляет вам опыт страха. И доказывает, что вы слабый(ая), что вы не можете свой страх преодолеть.

И в итоге в следующий раз вам снова никак не спуститься в метро и снова никак не посмотреть на пробегающую мимо собаку. Таким образом, ваш страх становится все больше, ощущение от себя становится все более беспомощное. Защитных факторов в виде избегания вам нужно все больше и больше, и таким образом разворачивается фобическая воронка.

Отдельно мне хочется сказать про **социофобию**. Несмотря на то что эта фобия формируется примерно по такому же принципу, у нее есть некая особенность. При социофобии человек боится именно общения с другими людьми.

Социофобия часто формируется с детства, когда сами родители имели сложности с общением или гипертрофировано важно относились к тому, чтобы ребенок правильно общался. Помните, мы с вами уже говорили о том, как тревожная мама заставляет своего ребенка поиграть с другими детьми, не быть таким стеснительным.

У человека есть первичные чувства и чувства вторичные. Первичные – его собственные. Например, страх или стеснение. А вот вторичные чувства – это чувства по поводу своих собственных чувств.

Социофобия – это безусловно вторичное чувство. Когда ребенок стесняется – это нормально, многие дети стесняются. Но когда после этого он получает оценивающий комментарий от родителей или учителей, он начинает злиться сам на себя за свои чувства, стыдиться их. Ему кажется, что «я плохой, раз я стыжусь». Об этом мы с вами уже говорили.

Но социофобия может сформироваться и в более взрослом возрасте. Отвержение среди подростков, несчастная первая любовь.

В механизме формирования социофобии важен сам факт того, что человек начинает испытывать вторичные чувства по поводу своего стеснения. Все стесняются идти на первое свидание. Всем страшно выходить на работу. Всем страшновато бывает идти в незнакомую компанию, поступать в институт, заселяться в общежитие. Но не все испытывают стыд, чувство вины или страх своего собственного стеснения.

Так вот, социофобия – это вторичное чувство, при котором человек начинает стесняться того, что он стесняется. И дальше, как вы уже знаете, он сам начинает на этом концентрироваться, пытаться свое стеснение скрыть, спрятать, замаскировать.

И чем больше он пытается, тем больше внимания уходит на его собственное стеснение. И вот он уже приходит в общежитие, в коллектив, на новую работу или на свидание и не может поддержать разговор, не может вообще увидеть собеседника.

Единственное, о чем он переживает, – так ли он одет, не пахнет ли у него изо рта, нормально ли он говорит, все ли с ним в порядке. В итоге такой человек не может быть в контакте с другим человеком из-за собственной фокусировки на себе.

Скорее всего, это самое свидание, работа или дружба с соседями по общежитию не складываются, и человек еще раз подтверждает, что с ним не все в порядке, что он стеснялся, что с ним что-то не так. Он приходит домой, начинает прокручивать это в голове, выискивая, что же с ним не так. Усиливая свой собственный страх, начинает избегать свиданий, собеседований, общения.

Как мы знаем, такой человек может поехать на собеседование, доехать, а потом развернуться, сказать: «Ну и ладно!», испытать временное облегчение. Но каждый раз это временное облегчение делает его только слабее.

Панические атаки отличаются от фобий тем, что страх концентрируется не на внешнем объекте, а на внутреннем, то есть человек боится не того, что может произойти снаружи (животные, собаки, высота, самолеты), он боится своей собственной реакции.

То есть это страх того, что происходит в теле. Более того, человек боится даже не самой панической атаки, а того, что он ее не перенесет, то есть это некий страх страха.

Мы уже говорили об этом, но повторю. Паническая атака – психофизиологическая, соматическая реакция на страх, повышение жара, такое предобморочное состояние, когда темнеет в глазах, бросает в жар, пот, может начинаться состояние тошноты, болит голова, учащается пульс, ощущение, что не хватает воздуха, начинается страшная тахикардия.

Люди очень часто путают паническую атаку с сердечным приступом. Кажется, что начинается сердечный приступ, не хватает воздуха, человеку кажется, что он вот-вот умрет, задохнется. И это все сопровождается ощущением дикого страха.

Паническая атака – это такое психологическое расстройство, которое, по сути, генерит само себя.

Так или иначе, каждый человек сталкивался с подобными реакциями своего тела. Такие состояния бывают во время занятий спортом, когда пульс зашкаливает, в глазах темнеет, а во рту и в горле ощущается запах крови. Так бывает с теми, кто перегрелся на солнце. Их подташнивает, у них кружится голова, бросает в пот. Многим становилось плохо в метро в какие-то моменты. Многим знакомы состояние похмелья, или абстинентный синдром. Почти каждый хоть раз испытал подобную психофизическую реакцию тела, которая сопровождалась очень неприятным эмоциональным переживанием.

Но кто-то испугался этого состояния и начал бояться пережить его еще раз. Потому что это было так мерзко, так плохо, так неприятно и страшно, что если это еще раз случится, он этого не переживет! Человек начинает бояться не самой панической атаки, а своей реакции, начинает бояться своего собственного страха. И, как мы уже с вами знаем, начинает раскручивать эту самую паническую воронку.

Пережив один раз тахикардию, головокружение, тошноту, человек начинает прислушиваться к реакциям тела, то есть если это однажды случилось с ним в метро, то теперь, заходя в метро, человек начинает слушать, не участился ли у него пульс, как в прошлый раз, не становится ли ему жарко.

И, как вы уже знаете, страх страха заставляет атаку генерировать и раскручивать саму себя. О том, как это состояние преодолевать, мы с вами уже говорили.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает у человека после сильной травмы – изнасилования, насилия, избиения, смерти близкого человека, своего развода или развода родителей, террористического акта, автокатастрофы или участия в военных действиях.

ПТСР развивается не сразу, и понять, что оно есть и что оно развилось, можно через полгода после самого травматического события.

Понять это можно по очень высокому чувству вины и тревоги, по гипертрофированной реакции на окружение. Так, например, человек, переживший насилие, если его случайно коснулись в метро, может реагировать так, как будто бы его ударили. Это как в кино, когда военного тронули за плечо, а он реагирует ударом.

Высокая тревожность, гипертрофированная реакция, избегание мест, людей, событий, запахов, воспоминаний, музыки, связанной с тем самым событием. Нарушение сна, высокая раздражительность, постоянная усталость, часто нарушение пищевого поведения – все это воз-

никает в силу того, что психика не способна переварить ту боль, ту травматичность, тот страх события, который произошел.

Психика не справляется самостоятельно и в итоге начинает подавлять все образы, воспоминания, чувства и загонять их максимально внутрь.

В итоге человек, как и во всех предыдущих случаях, сам себе доказывает, что это слишком: «я не смогу это пережить, я не смогу с этим столкнуться, я не готов это видеть». Этого становится все больше и больше. И здесь нужно признать, что действительно при всех тревожных расстройствах есть та степень, где вы сможете справиться самостоятельно. А есть та степень, где необходимо обеспечить себя поддержкой специалиста.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) – это страх, с которым человек чаще всего справляется с помощью компульсий – повторяющихся действий или ритуалов. И об этом я уже упоминала. Надо признать, что в принципе склонность к компульсиям есть у всех людей.

Например, Фрейд описал такую ситуацию. Маленькая девочка идет и держит маму и папу за руку и при этом прыгает, стараясь не наступить на трещинку. Родители смотрят и умиляются, какая чудесная девочка, как мило она играет, но девочка не играет. У нее, как считал Фрейд, есть тяга к папе и жуткая ревность к маме.

В глубине души она стремится занять место рядом с папой, желает смерти маме, но сама пугается того, что мама может умереть. И дальше пытается маму спасти: «Боже мой, я пожелала маме смерти. Как мне наколдовать, чтобы мама не умерла? Я буду прыгать так, чтобы не наступить на трещинку. И если я не наступлю ни на одну трещинку, мама не умрет».

Согласно Фрейду, девочка, которая прыгает через трещинки, не просто играет. Она имеет мысль, которую считает вредоносной («хочу смерти маме»), боится собственной мысли и таким образом с помощью повторяющегося действия пытается справиться со своей страшной мыслью.

Можно долго спорить, был Фрейд прав или нет, и Фрейда много раз уже опровергли. Но формирование компульсивного поведения он описал достаточно точно. Человек в какой-то момент считает свое поведение, свои мысли, свое настроение неприемлемым или свое состояние опасным и пытается победить свой разум с помощью компульсий.

Например, человек знает, что, если встанет с утра в хорошем настроении, день пройдет хорошо, и сделка будет заключена. Но он просыпается и думает о том, как ему не хочется вставать. И тут же пугается собственной мысли. Именно пугается, как девочка. Если бы человек не испугался, подумал: «как неохота вставать, ну ладно, ничего», пошел чистить зубы и не придал значения своей плохой мысли, расстройство бы не сформировалось. Но человек думает, что он начал день неправильно, дальше он ложится в кровать, пытается встать с другой ноги, и снова с другой ноги. Иногда достаточно одного раза, а иногда с каждым разом приходится вставать все чаще и чаще.

Например, такое бывает очень часто: люди злятся, желают в сердцах кому-то смерти (дворники подметаю под окном, чтоб вы сдохли, гады!), тут же пугается собственных мыслей (вдруг с ними что-то случится, раз я пожелал им такого?). Дальше они пытаются исправить свои плохие мысли, но мысли от этого только разрастаются, потому что теперь каждая злая мысль под контролем.

Тогда, чтобы отвлечься, человек придумывает ритуалы. Например, я не буду думать о плохом, я просто помою руки, или я наведу порядок в комнате, или я встану с другой ноги. Эти ритуалы становятся все более сложными, более значимыми.

Мы снова видим то же самое повторение, то есть человек подумал гадость и пошел прополоскал рот. Этот ритуал принес временное облегчение. Но облегчение временное, а следующая мысль снова появляется во всей своей красе и снова пугает человека.

И выход примерно такой же, как и в предыдущих случаях: замечать, что с вами происходит, не бояться своих мыслей. А точнее, бояться, но идти им навстречу, выдерживать, и это привидение тоже растворится.

Урааа! Подводим итоги

Ну что ж, дорогой читатель! Сейчас вам предстоит сделать самое-самое важное, а именно подвести итоги. Так же тщательно и кропотливо, как вы это делали в день#5, а может быть, еще тщательнее, сильнее и ярче.

Вам необходимо вернуть себе свою силу, сесть и подвести итоги. Какие из упражнений, включенных в книгу, стали вашими. Что вы уже натренировали, что получилось. Выработалась ли у вас пусть пока еще не привычка, но осознанность, способность замещать свои страхи.

Может быть, вам удалось принять свою тревогу, свой страх, столкнувшись с тем, что нормально и естественно их испытывать, и принять тот факт, что тревожность – это результат естественного эволюционного развития. Или вы перестали бороться с ней, и она перестала быть страшной. Может быть, получили для себя технику работы с панической атакой: и бортовой журнал, и пятиминутку страха, и возможность выдержать ее.

Пожалуйста, подведите итоги, продумайте, что для вас было самым важным, самым полезным. Что стало уже вашим, что стало не просто теоретическим знанием, а вашей собственной силой. Продолжайте делать все в своем темпе. Доступ к этому у вас надолго.

А еще мне хочется ответить на ваш незаданный вопрос. Если вам стало лучше, как сделать так, чтобы не откатиться назад? Просто тренироваться, периодически возвращаться к этой книге, переделывать или перечитывать. Теперь у вас есть возможность выбрать самые любимые упражнения, тренировать их и отрабатывать, доводить до автоматизма.

Все медитации и упражнения этой книги вы можете делать в любое свободное время: чаще, реже, утром, днем, вечером. Используйте их, когда вам необходимо успокоиться, наполнить себя светом, радостью.

Ну что ж, мой дорогой читатель! Ура-ура-ура-ура! Еще раз поздравляю вас с итогом – какой бы он ни был! Он ваш! Благодарю за то, что вы прочитали эту книгу до конца и сделали все упражнения. За тот путь, который вы прошли, даже если внутренний греmlin прямо сейчас шепчет вам на ухо, что вы прошли мало, сделали недостаточно, сгущает краски, ищет во всем негатив. Я очень рада нашему сотрудничеству и партнерству.



ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b

